CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

John Blofeld

Points

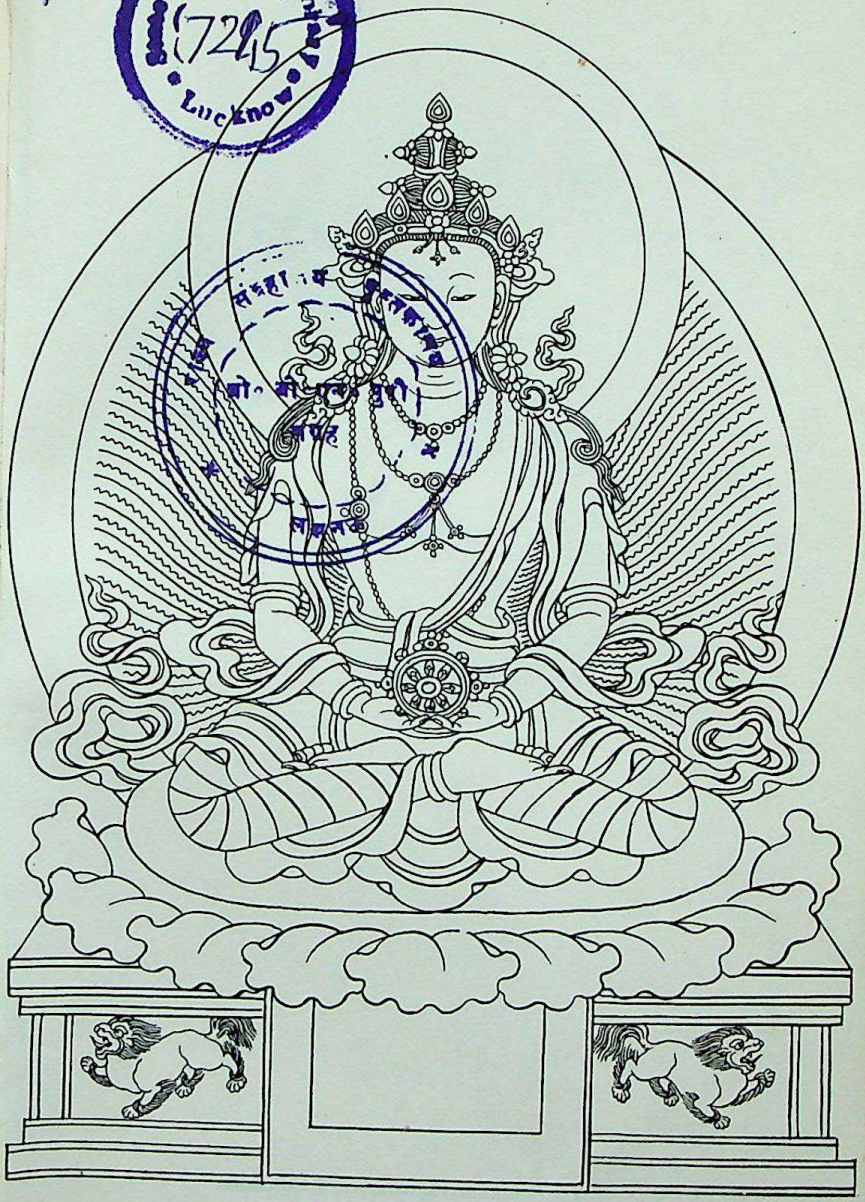
Le bouddhisme tantrique du Tibet

7245

Sagesses

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

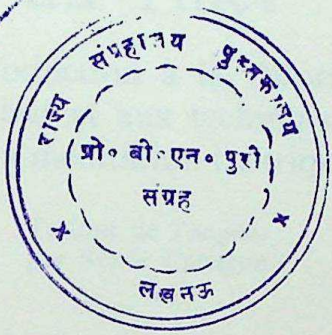


CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

1 *Le Bouddha Vajrasattva Vairochana*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le bouddhisme tantrique du Tibet



CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

1 *Le Bouddha Vajrasattva Vairochana*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le bouddhisme tantrique du Tibet

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

John Blofeld

State Museum Library
7245

Le bouddhisme tantrique du Tibet

Introduction à la théorie, au but et aux techniques de la méditation tantrique

Traduit de l'anglais
par Sylvie Carteron

राज्य संग्रहालय पुस्तकालय
प्रो० बी० एन० पुरी
संग्रह
लखनऊ

Éditions du Seuil

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

EN COUVERTURE

Mandala de Vaisravana, musée Guimet,
photo Lauros-Giraudon.

ISBN 2-02-004400-5
(édition originale : ISBN 04-294064-8
Georges Allen and Unwin Ltd, Londres)

Titre original : The Way of Power, a Practical Guide to the Tantric Mysticism of Tibet
© *George Allen and Unwin Ltd, 1970, London.*
© *Éditions du Seuil, 1976, pour la traduction française.*

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Aux lamas de Samyé-Ling en Écosse
et à leurs élèves, ainsi qu'à John Driver.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Préface

Le Vajrayāna, ou Véhicule de Diamant, est l'école de bouddhisme mahayaniste dominant au Tibet et en Mongolie. Forme de mysticisme éminemment pratique, elle offre des techniques précises pour réaliser cette sagesse où l'homme voit se dissiper son illusion d'ego et entre dans la félicité de sa propre divinité.

Pendant plus de mille ans, ces techniques — développées à l'université de Nālandā en Inde à l'époque de l'occupation romaine chez nous — furent transmises de maître à disciple et soigneusement protégées des profanes. Il y a quelques années, le Tibet a été frappé par la tragédie qui a poussé ses habitants à franchir les frontières par milliers. Depuis, les lamas en sont venus à reconnaître que s'ils ne retrouvent pas leur pays en une génération, la connaissance sacrée peut décliner et disparaître. Ils sont donc prêts à instruire tous ceux qui désirent sincèrement apprendre. A ce seul égard, le destin tragique du Tibet a fait l'avantage du reste du monde.

Le mysticisme, ou quête de la vérité divine qui réside en l'esprit, a toujours existé partout au sein de petits groupes, mais les techniques mystiques tantriques ont peu de parallèles dans d'autres religions ou d'autres écoles de bouddhisme; un grand nombre de ces techniques sont pratiquement uniques. En plus de leur profond intérêt pour ceux qui étudient le bouddhisme (surtout le Zen) et la psychologie, leur étude récompensera tous ceux qui cherchent à soulever

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

le voile des apparences et à pénétrer jusqu'à la source même de toute sagesse et toute divinité.

La voie du Vajrayāna est la voie de la puissance qui mène à la maîtrise du bien et du mal. C'est aussi la voie de la transformation où le pouvoir de l'esprit transmue en armes les circonstances intérieures et extérieures. Il va sans dire que le progrès dans l'entreprise d'une telle transformation n'est pas facile et ne s'obtient pas automatiquement par des liturgies et formules sacrées. Ici comme partout, l'Esprit est Roi. Qui, sans une force de volonté adamantine, peut atteindre dans cette vie même, la stature d'un dieu? C'est l'adepte tout entier, la totalité de son être, de son expérience et son environnement — bien et mal — qui doit se plier à ce but.

La première condition requise est une résolution indomptable; la seconde est un maître qui enseigne non seulement à partir des textes sacrés mais aussi d'expérience et avec un esprit illuminé. Dans les pays occidentaux, ces hommes sont à peine plus nombreux que des Joyaux-exauçant-les-souhaits; mais parmi les réfugiés tibétains qui se sont déversés en Inde, au Sikkim et au Népal se trouvent des lamas de très haute réalisation spirituelle venant des grands sièges d'études monastiques, et des yogis accomplis chassés de leurs retraites de montagne. Une poignée d'entre eux ont fait leur chemin jusqu'en Europe et en Amérique pour travailler dans des universités ou pour fonder des gompas en des lieux isolés qui deviendront des centres de méditation. Déjà Samyé Ling, une petite gompa dans les collines écossaises, a attiré un groupe de lamas et plus de gens intéressés qu'elle n'en peut loger.

Une fois que ces lamas auront maîtrisé les langues européennes, des livres comme celui-ci seront dépassés. Nous pouvons attendre de leur plume des écrits faisant autorité qui exposeront l'enseignement plus ouvertement qu'il ne l'a jamais été au Tibet, parce qu'ils ont déjà compris que maintenir les anciennes sauvegardes menacerait d'extinc-

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

tion le Vajrayāna. Tous leurs élèves ne seront pas bouddhistes, car d'autres peuvent trouver fructueux d'adapter les techniques tantriques à leur vie spirituelle. En attendant, il nous revient à nous, les disciples occidentaux du Vajrayāna, d'introduire le sujet le mieux possible. D'où ce livre. J'ai hésité à l'écrire pendant près de dix ans, sentant mes connaissances inadéquates pour cette tâche, et sachant qu'il vaut mieux d'habitude garder le silence jusqu'à ce que notre progrès spirituel nous permette de parler en toute autorité; j'ai finalement pris la décision de l'écrire, malgré des progrès insuffisants, parce que je crois que le Vajrayāna suscite un intérêt croissant et qu'il est certainement grand temps de dissiper les grotesques malentendus sur le bouddhisme tantrique auxquels a donné lieu la tradition de secret.

Au Tibet, l'injonction de ne pas en parler sans autorisation accompagne les enseignements essentiels sans lesquels les œuvres tantriques sont des énigmes. Il serait moins dangereux de permettre à un étudiant en médecine à moitié formé de pratiquer aussi librement qu'un docteur qualifié, qu'à des novices de se poser en maîtres de techniques capables de révolutionner, non seulement la pensée, mais l'esprit même. Appliquées à tort, elles pourraient mener à la folie et pire que la folie.

Ce livre effleure à peine l'histoire, le développement et la position actuelle du Vajrayāna, ainsi que ses différentes écoles et sectes. Il traite principalement de la *méthode* tantrique, qui mène à la maîtrise de l'esprit, à la fin de l'illusion d'ego, et à leurs résultats extraordinaires. L'idée que les techniques tantriques pourraient être adaptées pour servir à des non-bouddhistes commença à naître et à grandir dans mon esprit à la suite de deux circonstances : les visites que me firent séparément à Bangkok deux abbés bénédictins, un anglais et un américain, qui avaient un vif désir d'étudier les méthodes de méditation bouddhistes; et le fait que j'entendis parler par hasard de plusieurs dignitaires catholiques engagés dans des études similaires. Un ou deux *quakers* rencontrés person-

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

nellement en Australie exprimèrent aussi un profond intérêt pour le Vajrayāna. Je n'ai encore aucune idée de l'étendue de ce qui peut être gagné en pratiquant les techniques du Vajrayāna en dehors de leur contexte bouddhiste et je préférerais voir le Dharma entier accepté avec les techniques. Cependant, progrès et réalisation spirituels ne sont la prérogative de nulle religion; ils sont ouverts à tous les hommes doués d'un esprit profond et de détermination.

Comme je vois dans le Vajrayāna l'une des plus belles fleurs de l'achèvement spirituel de l'homme, je suis sûr d'avoir failli à lui rendre justice. Une description de l'immensité du ciel par une grenouille scrutant les étoiles du fond d'un puits ne peut qu'être défectueuse.

JOHN BLOFELD

Bangkok, *28 décembre 1968*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

1

Arrière-plan et théorie

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

La présence de termes sanscrits et tibétains a posé l'habituel problème de la phonétisation. Il est difficile de satisfaire les puristes sans rebuter les lecteurs non versés dans ces matières. Afin d'en faciliter la prononciation en cours de lecture sans les franciser à outrance, ces termes ont été ainsi phonétisés :

e	= é	ex.	Heruka, deva
ö	= eu		Ö-sel
u	= ou		mudrā, dharmadhātu
ü	= u		Tülku
sh	= ch		Akshobhya
ch	= tch		Chenrezi
(devant i : *c*)			Bodhicitta
g	= g (dur)		gelong, Gelugpa
j	= dj		dorje
ñ	= gn		prajñā
w	= oua		wang

Le signe ¯ placé au-dessus d'une voyelle (pour les mots sanscrits) allonge la syllabe, ex. sūtra, Mahāmudrā.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

1

Le Vajrayana

Intuitions mystiques

Il existe des moments dans la vie où une expérience saisissante mais merveilleuse fait irruption dans l'esprit comme si elle venait d'un autre monde. La magie qui la produit — comme si quelqu'un avait fortuitement chuchoté le « sésame ouvre-toi » qui écarte la pierre bouchant l'accès au trésor caché — est souvent si fugitive qu'elle est oubliée dans la joie de l'expérience. Ce peut être une bribe légère de musique : le chant soudain éclatant d'une alouette, le claquement d'une vague en déferlant, le son d'une flûte au clair de lune. Ce peut être une grandiose harmonie sonore qui remplit de paix ou d'une impressionnante sensation de sacré : les voix murmurantes d'un après-midi d'été ou le déchirement et le grondement fatidiques d'un orage de montagne. Ce peut être une perception de l'œil : un ravissant sourire ou la courbe d'un bras; un simple geste, une simple forme ou couleur d'une prenante beauté; une scène familière transformée par une inhabituelle qualité de lumière; un panorama majestueux de couleurs entretissées lancées à travers ciel ou mer; un amas de rochers suggérant des êtres animés énormes. Ou bien cet enchantement peut surgir par une exaltation soudaine directement jaillie de l'esprit et l'envoyant comme d'une secousse dans une dimension inconnue.

Que cette expérience n'est pas un phantasme passager mais le signe de quelque chose d'une profonde signification — ceci

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

se reconnaît en un éclair, mais la compréhension de cette signification ne suit pas toujours. Un rideau dont on n'avait encore jamais pris conscience est soudain tiré; et bien qu'interviennent d'autres voiles, pour un éternel moment se montre partiellement révélé — un mystère. Puis le rideau retombe, et il descend tout au moins une certaine mesure d'oubli.

« Mystère » n'est pas un terme satisfaisant, mais que peut-on en dire d'autre? Ceci a cent noms, tous inadéquats. Ceci a été appelé le Bien, le Vrai, le Beau, et tous ces termes ensemble. Les philosophes le nomment l'Absolu ou l'Ultime Réalité. Pour les chrétiens, mystiques ou ordinaires, c'est Dieu. C'est le Brahma et Para-Atma des hindous, le Bien-Aimé des soufis, le Tao ou la Voie des taoïstes. Ses noms bouddhiques varient suivant le contexte : le Nirvāna, la Matrice des Dharmas, l'Ainséité, le Vide, la Claire Lumière, l'Esprit Unique. Selon les paroles du sage chinois Lao-Tseu, « la voie qui peut être conçue n'est pas la Voie Éternelle; le nom qui peut la nommer n'est pas son Nom Éternel ». Dernièrement, certains psychologues ont montré qu'ils en avaient quelque conscience en suggérant le besoin d'« intégration » à quelque chose qui nous dépasse de beaucoup. William James en a parlé sous une forme indirecte. Si des visions fréquentes et claires de ce mystère n'engendraient pas un désir plein de compassion d'en communiquer la félicité, mieux vaudrait ne lui donner aucun nom.

Les noms fixent des limites. Insondable par l'approfondissement scientifique le plus pénétrant, le mystère peut être intuitivement perçu mais jamais saisi, comment donc pourrait-il être nommé?

Mystiques et poètes ont cette chance suprême que des visions de ce mystère jaillissent parfois en eux sans qu'ils l'aient cherché; les joviaux extravertis, si jamais ils en ont un aperçu, en ressentent un tel choc qu'ils craignent de perdre la raison. Mal à l'aise, ils le rejettent comme une aberration mentale — ou courent chez le médecin!

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Les tentatives de définition ne réussissent pas mieux que la recherche d'un nom. Dire qu'il existe, c'est en exclure le non-existant et le limiter à ce qu'entendent par existence celui qui parle ou celui qui écoute. Dire qu'il n'existe pas met en jeu l'autre côté du dilemme. Les deux concepts sont trop grossiers pour décrire sa nature subtile. Dire, comme le font beaucoup, que c'est l'esprit pur, convient dans certains contextes, mais il ne devrait pas être séparé de la matière avec laquelle il est inséparablement uni. Dire qu'il est à la fois matériel et autrement, c'est jouer sur les mots.

Mais la conscience de l'homme ne peut facilement se défaire des symboles. Les mystiques accomplis ont tendance à le décrire selon des qualités qui lui sont attribuées par le filtre de leurs sens : Clarté Radieuse, Vide Immaculé, Extatique Félicité, Amour Infini, Unité-Qui-Tout-Embrasse.

Les intuitions claires et profondes du mystère ne sont limitées à aucune époque, aucune région, aucune sorte de personne ou de foi religieuse. La connaissance en est venue de sources extrêmement variées : des mystères grecs et égyptiens de l'Antiquité, des druides (dit-on), des populations primitives des deux Amériques, de gens sans foi religieuse particulière et de disciples de toutes les grandes religions du monde. Dans l'ensemble, cependant, les *autorités* religieuses paraissent le craindre. Le mysticisme a rarement été encouragé (et parfois sauvagement réprimé) par les Églises catholiques et protestantes, par les musulmans orthodoxes — c'est-à-dire les non-soufis — et par les confucianistes, bien que chacun de ces groupes religieux ait produit quelques mystiques remarquables. La raison de cette attitude semble être que les mystiques, grisés par leur vision, ne se soucient plus des formes conventionnelles; comme les artistes, ils blessent les convenances. L'Église chrétienne orthodoxe de Grèce et de Russie semble moins hostile, mais même là, c'est la religion exotérique, liturgique, qui l'emporte. Les taoïstes, jadis mystiques par excellence, se sont pour la plupart tournés vers la magie. Les hindous, à leur gloire

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

éternelle, accordent la liberté à toutes les croyances et pratiques religieuses, mais même parmi eux, les vrais mystiques restent une minorité.

Le bouddhisme est peut-être la seule religion très répandue qui soit, tout du moins en théorie, entièrement mystique, car elle recommande à tous ses disciples la pratique de la maîtrise de l'esprit et la réalisation de la sagesse intuitive. Même ainsi, parmi les bouddhistes, les personnes *activement* engagées dans cette recherche suprême se rencontrent moins couramment qu'on ne pourrait le supposer, sauf dans quelques écoles et sectes dont l'une est le Vajrayāna.

Ce qui confirme l'authenticité de l'expérience mystique est le haut degré d'unanimité qu'on peut remarquer dans les tentatives de décrire sa nature. Des descriptions issues de personnes extrêmement éloignées par le temps et le lieu sont d'une similitude frappante, surtout si l'on tient compte de quatre facteurs de différenciation : l'impossibilité de décrire avec exactitude une expérience qui transcende tous les concepts pour lesquels il existe des mots; la pieuse tendance à réconcilier toute expérience religieuse avec les doctrines chéries; l'interdiction dans certaines sociétés d'exprimer des vues qui ne s'accordent pas avec les doctrines prédominantes; et le besoin de rendre les descriptions intelligibles et acceptables pour les autres. L'unanimité foncière qui caractérise les écrits mystiques de toutes les religions est bien mise en lumière dans *la Philosophie éternelle* d'Aldous Huxley. Si, comme le voudraient les cyniques, l'expérience mystique est une pure illusion, faite de l'étoffe des rêves, il est étrange que des hommes et des femmes appartenant à des milieux d'une si grande diversité aient, à travers les siècles, souffert des mêmes illusions et rêvé le même rêve.

Aucun de ceux qui ont fait plusieurs expériences mystiques intenses et prolongées ne doute de leur validité, mais ce qui est connu intuitivement est si difficile à communiquer que l'effective unanimité des mystiques constitue la seule preuve à offrir à l'ensemble des hommes. Et la valeur de ces expé-

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

riences n'est pas non plus aisée à démontrer. Du point de vue de la société, elles doivent en fait sembler nuisibles, car un mystique ne peut pas plus souscrire aux valeurs du monde que des licornes se comporter comme des abeilles ou des fourmis. Pourtant, ceux qui ont fait ces expériences les considèrent comme les événements les plus importants de leur vie : ils sont tourmentés par la soif de les retrouver et d'en prolonger la félicité pour toujours. La possibilité de réaliser l'insurpassable beauté, vérité et extase rend naturel de renoncer à tous les autres buts.

Malheureusement la vie moderne ne favorise pas le jaillissement spontané de l'expérience; nous sommes tellement habitués à remplir nos loisirs de plaisirs distrayants que la surface de notre esprit est rarement calme. Les érudits sont trop occupés à examiner les détails du continuel flux extérieur pour prêter grande attention à ceux qui parlent d'une vérité sublime à découvrir à l'intérieur de soi; mais il faut dire que leur peu de bonne volonté à essayer les techniques qu'on affirme mener à cette découverte s'accorde bien avec leur esprit d'enquête scientifique; la raison en est indubitablement que ces techniques exigent un effort prolongé pour réaliser un but dont ils mettent en doute l'existence même.

La nécessité de la Quête sacrée

Quelques rares personnes ont la chance de recevoir sans les chercher des signes puissants du mystère sacré, et d'autres, acceptant les affirmations des mystiques accomplis, ont foi en cette réalité. Il serait pour eux impensable de ne pas chercher la source, et une fois trouvée, de ne pas y demeurer pour toujours. D'ailleurs, les conclusions que nous impose un examen impartial de la condition humaine *devraient* nous ébranler assez pour nous faire ardemment désirer essayer tous les moyens de la transformer en quelque chose d'une

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

nature moins tragique. Passée la jeunesse, l'arc-en-ciel de la vie cesse vite de chatoyer; une par une, les bulles lumineuses éclatent et les « ombres de la prison » nous enveloppent.

Même ceux qui échappent aux grands maux physiques tels que la maladie, la faim, le besoin ou le travail éreintant, trouvent le bonheur fugitif. C'est vrai, dans les pays les plus modernes, la pauvreté écrasante se fait rare; peu de femmes meurent en couches ou perdent leur enfant par manque de soins; on ne voit plus de petits va-nu-pieds courir les rues, ni de hordes d'enfants grandir souffreteux par malnutrition; il n'y a plus de cadavres laissés au bord du chemin en pâture aux chiens et aux mouches; les musiciens ne sont plus emportés par la toux dans leur galetas glacial; les enfants ne se grillent plus la peau contre les briques des cheminées pleines de suie et ne hissent plus de lourdes charges d'escaliers en escaliers. Pourtant, même si nous osons ignorer les trois-quarts de l'humanité qui peinent encore comme des bêtes pour s'assurer une maigre subsistance, qui peut dire que la vie apporte plus de joie que d'insatisfaction? Alors que la faim est toujours la faim, le froid toujours le froid, et la douleur toujours la douleur, les plaisirs diminuent avec leur répétition; la satisfaction réelle est moins familière au gourmet que ne l'est la douleur au baudet humain qui sue sa vie à mort dans une sucrerie orientale. Il apparaît en plus maintenant que là où la richesse abonde, le besoin et l'insécurité ont été remplacés non par le bonheur mais par une frustration et un ennui croissants. Acceptant aveuglément les vues de Darwin et de ses héritiers, y compris Marx, nous avons mis toute notre foi dans le progrès matériel. Et quel en est le résultat?

Que nous ayons un besoin désespéré de rectifier radicalement nos buts, ceci peut se déduire d'après la montée sans précédent du nombre de maladies nerveuses, d'après les crimes sans motif perpétrés par des enfants bien nourris et ayant joui d'une bonne éducation, les hideux exemples de cruauté en masse exercée par des nations civilisées à une

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

échelle digne d'Attila ou de Gengis Khan, et la vitesse terrifiante à laquelle nous nous précipitons vers l'abîme de la destruction mondiale.

Quelle joie si nous pouvions découvrir quelque moyen de satisfaction durable qui donnerait un sens à notre existence et balaierait la cruauté et la frustration! Les satisfactions esthétiques et intellectuelles sont soumises à la même loi de diminution progressive de la jouissance obtenue que les formes les plus grossières de plaisir sensuel. La religion organisée aussi ressemble trop souvent à un vase sec d'où l'eau de la vie a depuis longtemps fini de s'écouler. Quel bienfait si les hommes écoutaient ce précieux conseil : « Regarde en toi-même » et s'engageaient dans la Quête sacrée!

La plupart des gens réfléchis admettront sûrement que même dans les communautés les plus privilégiées, les formidables progrès sociaux et scientifiques de ce siècle ont ajouté bien moins qu'on ne l'espérait à la somme totale du bonheur humain, sans compter les nouveaux dangers qu'ils ont créés. Il leur sera facile de voir le besoin d'une démarche nouvelle, mais peu sans doute montreront de la patience envers quelqu'un qui offre en remède une religion orientale. Le temps est révolu où les esprits missionnaires pouvaient proclamer à cor et à cri qu'eux-mêmes et leurs semblables étaient les seuls gardiens de la volonté divine et que quiconque pensait différemment rôtirait pendant l'éternité. Dans l'ensemble, les gens ont rejeté les solutions religieuses à l'insatisfaction de la vie et considèrent ceux qui les proposent comme des cerveaux fêlés, des bigots ou les deux.

Ce qu'offrent ces chapitres n'est pas forcément un retour à la religion sous une forme orientale exotique, mais un retour à la sagesse qui précède toutes les religions et qui a été déformée, surchargée et cachée par des siècles de religiosité égarée. Si cette sagesse, ou les moyens de la réaliser, est ici présentée selon la tradition tibétaine, c'est que, par suite d'une combinaison de circonstances géographiques et histo-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

riques, la connaissance du chemin qui y mène a mieux été préservée au Tibet qu'ailleurs. Le Tibet, tel qu'il était jusqu'à la récente invasion communiste, restait le dernier lien encore vivant avec le monde ancien — à l'exclusion des poches de culture primitive trouvées çà et là en des lieux inaccessibles. Toute ancienne qu'elle soit, la culture du Tibet est loin d'être primitive. C'est vrai, il existe chez les Tibétains des nomades et des tribus montagnardes vivant dans des conditions aussi proches de la nature que faire se peut, mais le savoir préservé jusque dernièrement dans les grands monastères du Tibet est, dans sa majeure partie, d'une complexité extrêmement élevée.

Dans les lectures sur le mysticisme tibétain, il faut clairement distinguer l'accessoire de l'essentiel. La sagesse ancienne a naturellement été préservée sous une forme convenant au Tibet — pays où pour la plupart des gens, demi-dieux et démons ne sont pas moins réels que les aigles ou les scorpions. En présentant mon travail, je me suis rarement aventuré à séparer les aspects qui me semblent d'une valeur essentielle de ceux dont la valeur me paraît très incertaine, parce que je ne me sens pas qualifié pour tracer la ligne de partage. J'ai écrit en homme qui, accepté comme disciple par plusieurs lamas éminemment remarquables, essaie naturellement de suivre en tous points leur enseignement. Pourtant je ne suppose pas un instant que tout son contenu soit d'une valeur également précieuse.

L'analogie suivante peut faire comprendre mon but. Supposez que la sagesse ancienne soit un trésor enfermé dans une vaste mine dont il ne reste qu'une seule entrée ouverte. J'ai essayé de décrire cette entrée et les couloirs conduisant à la mine tels que je les ai vus. Je crois implicitement à l'inestimable valeur du trésor; cependant je ne présume pas pour autant que le moyen d'approche qui m'est révélé est le seul ou forcément le meilleur. Si d'autres personnes peuvent en trouver un différent et qui corresponde davantage à leurs dispositions, tant mieux — du moment qu'il mène bien

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

jusqu'au trésor et ne les laisse pas tâtonnant dans l'obscurité de la mine. Tant que nous n'avons pas trouvé un tel chemin, nous ferions mieux de nous contenter de celui-ci, en le modifiant peut-être pour qu'il corresponde à nos besoins spécifiques.

Le choix d'un chemin

Dans la plupart des sociétés aisées, la désillusion sur les résultats du progrès matériel s'est déjà largement répandue et le nombre de gens qui se tournent vers des mystiques orientales, quoique peu élevé encore, s'est accru de façon étonnante. En Angleterre et aux États-Unis surtout, des centres de méditation florissants doivent refuser des personnes par manque de place. Des groupes bouddhistes et brahmanistes fleurissent là où il y a vingt ans on n'aurait jamais imaginé un tel développement et les livres écrits pour instruire les disciples de ces religions — plutôt que par intérêt scientifique ou général — ont pris un essor prodigieux. La montée du mysticisme sous ces formes exotiques résulte du sentiment qu'en Occident, dans leur vif désir de se conformer aux valeurs modernes, peu à peu les Églises établies ont perdu contact avec les réalités spirituelles. Une autre raison est l'importance que le mysticisme donne à l'*expérience* spirituelle et son caractère libre de dogme et de formalisme. Pour le mystique, il s'agit moins de faire et de croire que d'*être* ou de *devenir*.

De toutes les grandes religions du monde, le bouddhisme est celle qui, le plus clairement, définit le but en termes acceptables pour les mystiques et donne un guide pratique détaillé de la réalisation mystique. Jusqu'à présent, les branches de bouddhisme prédominantes dans les pays occidentaux ont été surtout le Zen et le Theravāda, le Zen étant le plus mystique des deux. Les méthodes tantriques du Vajrayāna commencent tout juste à éveiller l'intérêt. L'attrait

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

pour le Vajrayāna ne pourra peut-être pas devenir aussi répandu que celui pour le Zen, car on peut l'estimer par trop exotique; mais certaines personnes y trouveront un moyen puissant d'éveiller les forces latentes de leur esprit et d'arriver face à face avec la réalité intérieure.

Le Zen doit sa popularité dans les pays occidentaux à un certain nombre de causes. Il procure des méthodes très directes pour percer les voiles de l'illusion, en niant l'existence intrinsèque de l'ego et en encourageant le flux en nous de la sagesse intuitive. Il ne s'occupe pas de spéculation métaphysique et son absence de rituels complexes le rend spécialement attirant pour tous ceux qui réagissent contre le formalisme liturgique de leurs antécédents chrétiens et juifs. De plus, le Zen s'accorde bien avec l'esprit scientifique moderne; les adeptes du Zen, qui cherchent la vérité en eux-mêmes, ne se préoccupent pas des détails du monde qui les entoure, mais ils partagent avec les scientifiques une préférence pour les méthodes objectives nettes et une certaine impatience à l'égard des esprits vaseux. Des scientifiques en blouse blanche qui ne se sentent aucune sympathie pour des prêtres en riche appareil planant au milieu de petites flammes de lumière et de nuages d'encens, peuvent reconnaître en la cellule dénudée de l'adepte Zen en robe noire un laboratoire de recherche des processus psychologiques.

Cependant, si le Zen est austère, il est loin d'être simple. C'est un chemin presque vertical conduisant à un pic élevé, et l'adepte doit se passer de cordes et de crampons. *Ceux qui sont pleinement qualifiés pour l'ascension*, après cinq, dix ou vingt ans de labeur sans relâche, émergeront soudain dans la neige éblouissante et contempleront avec étonnement tout en bas les étroites vallées qu'ils avaient prises autrefois pour l'univers. Oubliant les rigueurs de la montée, ils crieront de joie dans l'allégresse de leur liberté toute neuve; mais lorsqu'ils chercheront leurs compagnons alentour, peut-être n'en verront-ils guère.

Or, malgré d'énormes différences extérieures, le Vajrayāna

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

est essentiellement proche du Zen. Son but est le même — l'Illumination *ici* et *maintenant* — et sa manière de l'approcher n'est pas moins directe. Mais à la différence du Zen, il s'appuie sur une abondance de supports. Pour tous ceux qui ne sont pas des géants spirituels et pratiquent consciencieusement le Zen ou une autre forme austère de mysticisme pendant des années sans résultats notables, la méditation devient plus un fardeau qu'une joie. Certains d'entre eux pourraient être heureux de tenter à nouveau l'ascension du pic couronné de nuages avec l'aide de moyens habiles. L'usage prodigue de rites et de symboles dans le bouddhisme tantrique peut tout d'abord les troubler; mais quand ils auront compris à quel point le but sublime des rituels est loin de n'être que pompe liturgique, ils percevront leur valeur et leur feront peut-être bon accueil. Alors le Vajrayāna éveillera en eux une réponse profonde et les conduira à la réalisation des résultats qui leur échappaient auparavant. Il ne s'agit pas d'affirmer la supériorité du Vajrayāna sur le Zen; nulle personne ayant une connaissance intime du Zen ne pourrait douter de l'excellence de ses méthodes; ce qui est plus douteux, c'est la capacité que la plupart d'entre nous avons de les employer avec succès.

La voie tantrique

Dans son but général, le Vajrayāna ne diffère pas des autres formes de bouddhisme ou de toute tentative religieuse visant non à la survivance personnelle mais à la fin de l'illusion de l'ego et à la réalisation d'un état d'unité transcendant le « je » et « autre ». Des gens de bien des croyances diverses ont envisagé ce but depuis que s'est élevée pour la première fois l'impulsion pressante de traverser d'un bond les arcs-en-ciels enchanteurs et les terrifiants nuages d'orage de l'illusion qui voilent, au-delà, le vide calme et clair. La méthode tantrique a quelque chose d'unique : sa richesse de

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
techniques pour utiliser à cette fin toutes choses bonnes ou mauvaises. Comme en judo, l'adepte apprend à se servir à son propre avantage du poids de l'antagoniste. Les obstacles sont transmués en instruments pour fournir le prodigieux élan nécessaire. Dans la plupart des autres chemins spirituels, il faut se tourner des ténèbres vers la lumière, tandis que les yogis du Vajrayāna accueillent anges et démons comme leurs alliés. Transcendant le bien et le mal, ils les retransmuent tous deux en cette pure essence à partir de laquelle est mentalement créée la phantasmagorie tourbillonnante de l'univers.

La manipulation des forces du bien et du mal donne la puissance. Sagesse et compassion sont les moyens. Le joyau de diamant au cœur du lotus est le symbole. Notre Libération et celle de tous les êtres est le but. L'unité parfaite avec l'Esprit pur et indifférencié, synonyme de la Vacuité immaculée, est le fruit.

Naturellement, pareil but ne s'atteint pas en toute aise. La victoire entraîne une révolution fracassante de la conscience, la diminution progressive des egos chéris et, finalement, la combustion totale des derniers vestiges du soi. Ce serait folie de s'embarquer pour une quête si périlleuse sans la direction d'un maître qui a déjà progressé loin dans le chemin et dont la parole vient d'un esprit éclairé, bien qu'il n'ait pas nécessairement atteint la Libération.

Parmi les activités et les lignes de conduite normalement associées à une vie religieuse, les bouddhistes tantriques insistent sur la foi comme la plus essentielle de toutes — non la foi aveugle, ni la foi en les dogmes, mais la foi que le but existe; car sans elle personne ne choisirait de subir les rigueurs du chemin. Les bonnes œuvres en tant que telles ne sont pas d'une importance primordiale, même si la compassion est recommandée comme un moyen essentiel de nier l'ego et d'atteindre la sagesse. Alors que les bouddhistes d'autres sectes s'intéressent parfois beaucoup à l'accumulation de réserves de mérite, les adeptes du Vajrayāna perçoivent qu'à moins de faire très attention, s'absorber dans les

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
bonnes œuvres tend à gonfler l'ego en engendrant la suffisance. Quant aux prières (ou leur équivalent bouddhique) et aux rites, ils jouent un grand rôle dans le Vajrayāna, mais ils ont une signification différente de celle que leur donnent les autres religions. Ils ne sont pas considérés comme « agréables aux dieux », mais comme des moyens de conduire l'esprit à des états de conscience supérieurs; ce ne sont que des aides pour les pratiques extrêmement importantes que recouvre vaguement le terme « méditation ».

La conduite d'un adepte du Vajrayāna sera sans doute assez peu orthodoxe; déterminé à employer *tout* dans la vie comme moyen de réalisation, il n'exclut pas les processus animaux tels que manger, dormir, excréter et (s'il n'est pas moine) avoir des relations sexuelles. L'énergie des désirs et des passions ne doit pas être perdue, mais jugulée. Tout acte du corps, de la parole et de l'esprit, toute circonstance, toute sensation, tout rêve, peut être mis à profit.

Cet aspect du bouddhisme tantrique a conduit à la grande erreur de le confondre avec la licence des mœurs. Bien que *toutes* choses servent de moyens, elles doivent être employées *justement* et leur juste emploi est loin de l'assouvissement sexuel. L'utilisation possible de drogues comme la mescaline produisant des effets psychédéliques fournit un bon exemple. Imaginez un voyageur médiéval sur le point d'entreprendre un voyage difficile à travers déserts brûlants et montagnes glaciales à la recherche de quelque cité fabuleuse, et auquel on aurait montré une image authentique de l'endroit; sa volonté d'endurer les terribles épreuves du chemin s'en serait trouvée énormément renforcée. Il aurait au moins été libéré de doutes torturants sur l'existence véritable de cette cité. D'une manière semblable, la mescaline pénètre ceux qui en prennent d'une absolue conviction de l'existence d'un but spirituel tel que celui postulé par les mystiques. L'utiliser une ou deux fois avec une préparation appropriée et dans de bonnes conditions pourrait donc aider ceux qui viennent d'entrer dans la voie spirituelle; par contre, son emploi

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
continuel serait désastreux — une félicité si facilement accessible pourrait bien les réconcilier avec la vie quotidienne ordinaire et les inciter à se contenter d'expériences obtenues par la drogue au lieu de suivre concrètement le chemin. Tourner et retourner entre ses mains l'image d'une cité ne remplace d'y aller vivre. Si l'on abandonnait le chemin, ce serait abandonner en même temps l'effort visant à percer l'illusion d'ego et subir ainsi une perte inexprimable [1].

On ne saurait trop insister sur le danger de confondre la pratique tantrique avec la licence des mœurs ou de s'en servir d'excuse à celle-ci. Déjà, certains Occidentaux convertis au Zen sont tombés dans une grave erreur en interprétant mal une doctrine commune au Zen et au Vajrayāna. Ils ont utilisé l'argument facile que, puisque les paires d'opposés sont les deux côtés d'une même pièce et que bien et mal sont

1. Pendant mon unique expérience avec cette drogue, je fus plongé dans un état d'extase où se fit jour en moi la totale conscience de trois grandes vérités que j'avais longtemps acceptées intellectuellement, mais dont je n'avais jamais réalisé par expérience directe l'évidence naturelle; tout d'un coup, elles devinrent aussi tangibles que la chaleur d'un feu grondant. Il y avait la conscience de l'unité indifférenciée embrassant l'identification parfaite du sujet et de l'objet; la logique était transcendée et je contemplais une masse tourbillonnante de formes et de couleurs brillantes qui, étant plusieurs, différaient les unes des autres, et cependant étaient *exactement la même* tout en étant à la fois différentes! Le concept de « je » avait cessé d'être; j'étais en même temps l'auditoire, les acteurs et la pièce! Deuxièmement je reconnaissais que l'inexprimable félicité que je ressentais était l'*unique* état d'existence réel, tous les autres ne valant pas plus que des rêves passagers. Troisièmement vint la conscience de tout ce qu'implique la doctrine bouddhique des « dharmas » (voir *Les « éléments d'existence »*, chap. II), c'est-à-dire la doctrine que tous les objets de la perception sont pareillement dépourvus d'existence propre et ne sont que simples combinaisons d'un nombre infini d'impulsions. Je fis l'expérience de la montée de chaque impulsion et de l'ivresse de culmination avec laquelle elle cessait d'être, vagues montant et se dissolvant en un océan de félicité. Cette expérience, dont l'intensité dépassait presque ce que peut supporter la nature humaine et que je n'ai donc aucun désir de répéter, m'a donné une pénétration incomparable du sens réel de ce que j'avais appris de mes Lamas. Sans aucun doute, elle m'a profité comme l'image de la cité aurait profité au voyageur de mon analogie, mais je ne suis pas plus près de la Libération qu'avant; voilà ce qui limite l'expérience obtenue par la drogue.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
en dernier lieu identiques, il s'ensuit qu'on peut s'adonner à toutes sortes de crimes et excès sans s'écarter de l'état de sainteté. Il est vrai que bien et mal sont identiques (ou plus exactement, qu'ils cessent d'exister) au niveau où l'illusion est transcendée, mais combien de ces soi-disant disciples du Zen se trouvent à moins de milliers de milliards de kilomètres de ce niveau?

Parmi les autres causes qui ont conduit à des malentendus sur le bouddhisme tantrique figurent : le secret dont la tradition entoure le cœur même de la doctrine; le symbolisme sexuel employé dans les textes et l'iconographie tantriques; et les présentations effroyablement erronées des faits lancées par certains missionnaires chrétiens — un parfait exemple en étant Waddell qui fut le premier à écrire en anglais d'une manière assez détaillée sur le bouddhisme tibétain. Les raisons du secret et du choix du symbolisme sont discutées dans d'autres chapitres. Pour le moment, il suffit de dire que le secret empêche le mauvais usage de forces mentales puissantes qu'il serait dangereux d'employer sans être expertement guidé; et que le symbolisme sexuel résulte d'une franche acceptation du sexe comme la plus puissante des forces qui motivent les êtres vivants, humains et animaux. Laissant de côté la pruderie, que pourrait-il y avoir de plus apte à symboliser l'union des opposés — la doctrine qui forme la base même de tout le système tantrique? Ou quelle représentation picturale frappante pourrait mieux symboliser la force indomptable qui meut l'univers?

Certains érudits soutiennent que le bouddhisme tantrique est un dérivé de l'hindouisme tantrique. Mais ainsi que l'ont maintenant démontré Lama Govinda [1], le Pr Benoytash Bhattacharya et d'autres autorités, plusieurs des tantras bouddhiques furent composés à une date très ancienne et, au IIIe siècle de notre ère le Vajrayāna s'était déjà cristallisé

1. Cf. *les Fondements de la mystique tibétaine*, Albin Michel, p. 126 à 140 (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sous une forme définitive. Sans aucun doute, les deux systèmes se sont influencés l'un l'autre, mais il semble maintenant probable que le bouddhisme tantrique le plus ancien a précédé l'hindouisme tantrique (bien qu'évidemment pas l'hindouisme lui-même). Le Vajrayāna emploie beaucoup de déités hindoues pour symboliser les forces universelles, ce qui rend la situation confuse ; et malheureusement, à cause de cette confusion, les pratiques dégénérées de certaines sectes tantriques hindoues du Bengale ont fait rejaillir des calomnies imméritées sur le Vajrayāna.

Des voyageurs qui se sont rendus dans les régions bordant la frontière tibétaine ont également suggéré que le Vajrayāna était une forme décadente du bouddhisme qui devait plus à l'ancienne religion [1] du Tibet, au chamanisme et à l'animisme qu'au Dharma du Bouddha. Comme on le verra dans le chapitre suivant, le Vajrayāna, loin d'être décadent, est l'ultime épanouissement de la doctrine du Mahāyāna. Dans tous les pays bouddhistes, le bouddhisme, qui n'est jamais agressif, a absorbé de nombreux vestiges de religions plus anciennes et, au niveau populaire, il est généralement mêlé d'éléments non bouddhiques. Ceci est aussi vrai pour la Thaïlande et Ceylan que pour la Chine et le Tibet. Et c'est à cela qu'on doit une bonne partie de la couleur locale qui fait paraître plus grandes qu'elles ne sont les différences entre le bouddhisme d'un pays et d'un autre. Sur l'essentiel, l'unité sous-jacente de toutes les écoles et sectes bouddhistes est

1. Les études récentes des tibétologues tendent à montrer que cette religion, où la divination jouait un grand rôle, s'appelait *Tsug-la*. On a longtemps supposé que le Bön était la religion régnant au Tibet avant le bouddhisme, qui se serait maintenue puis aurait copié le bouddhisme. Selon Mme Macdonald (voir « Essai sur la religion royale », dans *Études tibétaines dédiées à la mémoire de M. Lalou*, (éd. Maisonneuve, 1971), il n'existait pas primitivement une religion Bön spécifique. Le terme Bön désignait simplement des rites particuliers de cette religion et les Bön-po étaient les prêtres de ces rites. Ceci est différent de l'école Bön qui se constitua au Tibet au XIe siècle avec le maître Shenrab-Mibo et qui imita largement le bouddhisme (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

remarquable, malgré quelques différences assez marquées entre les deux branches principales : le Mahāyāna du Nord de l'Asie et le Theravāda du Sud. Le bouddhisme tantrique est un aboutissement logique des enseignements des Vijñanavadins et des Yogacharins [1] qui ont respectivement développé les aspects philosophiques et pratiques du Mahāyāna. Il n'a ajouté aucun nouvel élément de base, mais a développé certaines *méthodes* très efficaces et qui lui sont propres. Ceux qui déplorent tout développement dans le bouddhisme devraient se rafraîchir la mémoire sur la définition du vrai Dharma donnée par le Bouddha lui-même :

> Pour tous enseignements, vous pouvez vous assurer de ceci : ces doctrines ne mènent pas aux passions mais à l'absence de passion; pas à l'asservissement mais au détachement; pas à l'accroissement des biens de ce monde mais à leur décroissement; pas à l'avidité mais à la sobriété; pas au mécontentement mais au contentement; pas à la compagnie mais à la solitude; pas à la mollesse mais à l'énergie; pas au délice trouvé dans le mal mais au délice trouvé dans le bien; de tels enseignements, vous pouvez affirmer avec certitude : ils sont la Norme, ils sont la Discipline.

En matière spirituelle, une étude purement historique est souvent dépourvue d'intérêt. Le bon sens nous dit qu'aucun enseignement ne saurait être efficace s'il ne peut s'adapter au lieu, au temps, et aux caractéristiques locales. Un système parfaitement rigide deviendrait vite une coque vide, un résidu vermoulu, n'intéressant que les historiens. En pratique, les bouddhistes ont toujours traité le Dharma du Bouddha comme un enseignement adaptable aux circonstances; c'est une tradition vivante, fluide, qui s'harmonise sans effort à différents environnements.

Ceux qui cherchent la vérité feraient bien d'accepter ce

1. Ces deux sectes vinrent de l'école ancienne du Mādhyamika qui engendra presque toutes les branches du bouddhisme mahayaniste.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
qui les aide à progresser. Une preuve de progrès spirituel n'est pas aisément communicable, mais l'adepte peut sonder le sien par la facilité avec laquelle il réalise successivement des états de conscience plus élevés qui le rapprochent de plus en plus de l'esprit immaculé, omniprésent. C'est l'efficacité, et non l'orthodoxie, qui est le test.

Le Vajrayāna au Tibet

On emploie souvent avec inexactitude les termes de Vajrayāna ou de bouddhisme tantrique pour parler du bouddhisme tibétain dans son ensemble. Les Tibétains et les Mongols sont à proprement parler des bouddhistes mahayanistes parmi lesquels beaucoup mais pas tous suivent les pratiques du Vajrayāna dérivées d'une section supplémentaire spéciale qui ne se trouve que dans le canon bouddhique tibétain [1]. Autrement, cette version du canon contient les habituels vinayas (règles de conduite), sūtras (discours) et l'équivalent de l'abhidharma (doctrines supérieures). Le rôle que jouent les tantras dans la vie spirituelle tibétaine varie. Les lamas de la branche Gelugpa (Coiffes Jaunes) sont censés passer vingt années à étudier les matières scolastiques et les sūtras avant d'aborder les tantras; beaucoup d'entre eux n'arrivent pas aussi loin et ne deviennent jamais des adeptes tantriques. A l'extrême opposé se trouvent les Nyingmapas (une des branches des Coiffes Rouges) qui sont initiés aux tantras très tôt et consacrent peu de temps aux autres études religieuses. Il est cependant vrai de dire que tous les lamas tibétains, ainsi que la plupart des laïcs, suivent effectivement un certain degré de pratique tantrique, même si cela ne dépasse pas la visualisation attachée au mantra *Om Mani Padme Hum.*

Le bouddhisme fut introduit au Tibet il y a environ douze cents ans sous une forme qui incluait le Vajrayāna. Les

1. Traduit du canon sanscrit dont une grande partie du texte original n'existe plus maintenant.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
premiers lamas étaient des Indiens et des Tibétains qui avaient étudié dans le nord de l'Inde à la grande université de Nālanda où étaient alors rassemblés quelque trente mille étudiants. C'est parce que montagnes et déserts offrent un sol excellent à la culture des fleurs du Vajrayāna que cette forme de bouddhisme a persisté au Tibet et dans la Mongolie voisine jusqu'à aujourd'hui, en dépit de l'influence plutôt chinoise qu'indienne sur d'autres aspects de leur civilisation.

La caractéristique la plus frappante de ces deux pays est la cruelle inhospitalité de leur terre. Le Tibet est formé de hauts plateaux que râpent des vents glacés, et de chaînes successives de montagnes où les orages effroyables et la grêle meurtrière semblent être les manifestations de démons altérés de sang. Les immensités désertiques de la Mongolie sont jonchées d'ossements blanchis et ses pâturages sont des étendues vastes et rudes que sillonnent les nomades. Les enfants élevés dans ces effrayantes régions balayées par les vents apprennent vite que la vie est une lutte contre une nature impitoyable. Les gens y vivent à grande proximité du désastre et de la mort soudaine. Constamment menacés par le danger, ils ont développé un courage admirable et ont la gaieté facile, mais ils ne reculent pas devant la conscience de l'amertume inhérente à la vie. La soif spirituelle de l'homme naît de deux causes : les signes d'un état de lumière et de paix splendide au-delà des brouillards enveloppants et des nuages ténébreux du flux cosmique; et un désir intense d'échapper à une existence composée de joies éphémères inévitablement mêlées de souffrance et d'ennui. Les habitants de ces contrées sauvages sont confrontés aux deux. Ils ont une conscience plus intense des splendeurs et des terreurs en contraste dans l'univers que les citadins parqués entre des murs et vivant dans une mœlleuse aisance; et, au Tibet spécialement, les signes d'une vaste gloire sont presque un événement quotidien, comme la danse du dieu-soleil sur les pinacles de neige, ou le spectacle qui s'offre au voyageur

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
quand, après s'être frayé à grand-peine un chemin dans les tempêtes qui hurlent à travers les escarpements glissants des montagnes et dans les cavernes sonores d'échos, il passe le col et contemple à ses pieds un lac jetant des feux de turquoise et d'émeraude parmi les rochers étincelants de la vallée inondée de soleil.

A ces hautes altitudes et dans cet air pur, la richesse des couleurs de la nature se trouve merveilleusement rehaussée; et de même, la perceptivité de l'homme. Les intuitions de l'éblouissante réalité qui est leur source sont doublement bien accueillies en raison des souffrances et des terreurs actuelles : travailler de l'aube au soir pour arracher au sol une maigre moisson; voir les récoltes mûrissantes aplaties au sol par des grêlons assez larges pour écraser le crâne d'un homme; se débattre au milieu des ruines de leur ferme détruite par des tremblements de terre ou des pluies torrentielles, et savoir que les êtres aimés, même à un jet de pierre de la maison, peuvent se faire dévorer par des bêtes affamées ou périr misérablement dans une tempête de montagne.

Ainsi au Tibet toutes les conditions sont-elles réunies pour les déploiements à nu de violents contrastes entre les forces du bien et du mal qui ailleurs, tout en étant aussi actives, sont moins visibles. Le symbolisme très vif du Vajrayāna dépeint à merveille l'interaction des forces en contraste. Les étrangers qui pénètrent en milieu tibétain peuvent avoir tendance à douter de la sublimité d'une religion où rites et symboles jouent un si grand rôle. Ils peuvent en rapporter des impressions de temples surchargés de statues et peintures sacrées, de gens tripotant leur rosaire et chuchotant des mantras même en regardant les étalages, de vieilles femmes faisant tourner leur moulin à prière et entonnant des *Om Mani Padme Hum* pendant leur trajet en car, et de processions de moines marchant à grand pas sous le tonnerre de leurs trompes puissantes. On a rarement sous la main quelqu'un qui puisse convenablement expliquer en anglais le sens de ces choses. Comment pourraient-ils

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
savoir que dans les figures bénignes et cauchemardesques des peintures sacrées, à la différence des dieux et démons d'ailleurs, les fidèles reconnaissent les produits de leur propre esprit, les représentations symboliques de la phantasmagorie qui hante le seuil de la conscience humaine, et les personnifications des forces de la passion appelées à l'existence par l'éternel jeu de l'esprit?

Les symboles sont souvent d'une grande beauté, surtout les thankas (peintures religieuses sur tissus). Les artistes se donnent beaucoup de mal, pilent leurs propres couleurs à partir de substances minérales et exécutent le travail au pinceau avec une patience et une habileté infinies. Les thankas sont montées en riches brocarts sur des barres de bois à lourds embouts ornés de filigranes d'argent. Les nombreux autres objets rituels et quelques articles personnels et ménagers sont façonnés avec un art exquis.

La raison pour laquelle tant de figures de « déités » et autres symboles rappellent l'hindouisme et l'ancienne religion du Tibet est que, jadis, les bouddhistes employaient les formes extérieures des fois religieuses locales pour faciliter la transition vers les concepts bouddhistes. Il en a toujours été ainsi. Si le bouddhisme s'était répandu dans l'Europe médiévale, nous aurions eu des Bodhisattvas et des Arhants ressemblant à des saints chrétiens. L'emprunt d'éléments extérieurs pour correspondre aux besoins locaux n'implique aucun écart des principes bouddhistes. Dans ses premiers siècles, l'Église catholique a employé la même méthode. Noël, et au moins une des fêtes de la Vierge Marie, sont célébrées à des dates qui étaient autrefois les fêtes de divinités païennes; et l'on voit parfois en Italie des représentations de la Vierge portant plusieurs attributs de la déesse Diane : un croissant de lune, un cerf, etc.

La fidélité avec laquelle le système d'instruction formulé à Nālandā aux premiers siècles de l'ère chrétienne a été maintenu au Tibet est particulièrement intéressante pour les érudits occidentaux. Jusqu'à l'occupation chinoise d'il y a

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

quelques années, les cours donnés dans les universités monastiques de Lhassa sur des sujets tels que le bouddhisme, la métaphysique, l'astrologie, la grammaire, la logique et la médecine, ainsi que la méthode des débats dialectiques des étudiants, étaient restés très semblables à ce qu'ils étaient à Nālandā quinze siècles auparavant. Le monde ne fournit aucun autre exemple d'un système d'enseignement poursuivi ne fût-ce que pendant la moitié de cette durée. Le contenu de ces cours devrait être d'un profond intérêt pour ceux qui étudient le passé de l'Inde et de l'humanité.

Les diplômes supérieurs des universités de Lhassa n'étaient pas accordés à la légère. Le titre de Geshé (docteur en théologie) prenait environ vingt ans, et d'autres encore plus longtemps. Des années d'études consacrées principalement à des méthodes de maîtrise de l'esprit aboutissaient au développement de remarquables pouvoirs de perception extrasensorielle : la télépathie par exemple, qui était assez courante pour ne susciter aucun commentaire au Tibet. De tels pouvoirs, quoique considérés comme des dérivés sans importance des pratiques bouddhistes de méditation et de yoga, fournissent bien une sorte de preuve de l'efficacité des techniques du Vajrayāna. J'ai eu plus d'une fois à rougir en découvrant que le lama auquel je parlais ne connaissait que trop mes pensées!

Pour une étude approfondie du bouddhisme tibétain, il est important de connaître un peu les différentes « lignées » des lamas, ou branches d'enseignement; une note brève y suffira ici, d'autant plus que leurs différences ne sont pas doctrinales mais dépendent surtout de l'importance donnée par chacune à certains aspects de l'enseignement du Vajrayāna. Trois des branches principales sont réunies sous le nom de Coiffes Rouges; la quatrième, la plus nombreuse, est surnommée la branche des Coiffes Jaunes.

Parmi les Coiffes Rouges, les Nyingmapas — dont font partie la plupart de mes maîtres — est la plus vieille et la plus fidèle aux traditions anciennes. Sa lignée spirituelle

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
remonte à Padma Sambhava qui fut le premier grand érudit de Nālandā à se rendre au Tibet, où il arriva (en 747 après J.-C.), quelques années après la conversion au bouddhisme du roi Songtsen Gampo par ses deux épouses chinoise et népalaise. Pour cette raison, il est révéré par tous les Tibétains sous le nom de Gourou Rimpoché, le Précieux Maître. Les Nyingmapas sont d'experts tantristes, mais font des études scolastiques moins poussées sur les Écritures du Mahāyāna. Peu de lamas nyingmapas prononcent les vœux monastiques; ils portent un vêtement spécial, mais font partie du clergé marié et non des moines. (La supposition que *lama* signifie moine a conduit à l'accusation qu'il existe au Tibet des « moines mariés » — termes absurdement contradictoires. Le terme pour moine est *gelong;* les lamas peuvent être des gelongs, ou des laïcs ou membres du clergé mariés; les gelongs observent leurs vœux de moines.)

La lignée spirituelle de la secte Kagyüpa remonte à Milarépa, le saint ermite et poète du Tibet, et à travers lui au lama Marpa (XIe siècle après J.-C.) et à son maître indien Nāropa. Nombre de ses membres passent une grande partie de leur vie dans des grottes solitaires, plongés dans des méditations tantriques. Les Kagyüpas ont généralement tendance à être austères; ils adhèrent plus strictement aux règles bouddhistes de discipline (vinaya) que les Nyingmapas et pratiquent souvent un type de méditation qui est presque identique à celui du Zen.

La lignée des Sakyapas remonte à Atīsha, un sage indien qui passa ses dernières années au Tibet (et mourut en 1052 après J.-C.). A un moment donné, cette branche « réformée » exerça un pouvoir temporel dans le royaume. De toutes les branches des Coiffes Rouges, c'est la plus proche des Gelugpas.

La lignée des Gelugpas remonte à Tsongkhapa (XVe siècle après J.-C.) et avant lui à Atīsha. Tsongkhapa fut un réformateur qui donna sa forme actuelle à cette école. Elle encourage l'étude et la discipline monastiques, et n'aborde les

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

2 *Gourou Rimpoché*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

tantras qu'à la fin d'un long programme d'études. La plupart de ses lamas sont moines. Depuis 1640, son chef, Sa Sainteté le Dalaï-Lama, a été roi et pontife du Tibet et la branche Gelugpa correspond à l' « Église établie ». En Mongolie, presque tout le monde est Gelugpa. Les admirateurs de cette école font remarquer l'excellence de sa discipline et de son érudition; mais certains craignent que le Vénérable Tsongkhapa, dans son zèle à réprimer les abus existants, n'ait par inadvertance rejeté quelques joyaux cachés — comme cela se produit généralement avec les réformateurs zélés. En tout cas, ses réformes furent bénéfiques et n'entraînèrent pas de perte réelle puisque les Tibétains ont libre accès aux maîtres et aux enseignements de toutes les branches.

Un phénomène rare et particulier au Tibet et à la Mongolie est la prédominance des Tülkus — incarnations *reconnues* de dignitaires défunts. Ailleurs, même des bouddhistes trouvent ceci étrange; tous acceptent la réincarnation comme un fait évident, mais qu'un enfant puisse être reconnu comme l'incarnation d'un individu particulier leur semble fort discutable. Pour les Tibétains, un lama très avancé dans la voie est capable de choisir les circonstances de son incarnation suivante et, avant sa mort, de prédire où aura lieu sa renaissance — sans extrême précision mais avec suffisamment de détails pour permettre à ses collègues de découvrir sa nouvelle incarnation à l'âge d'environ quatre ou cinq ans. La nouvelle incarnation doit passer de nombreux tests avant d'être acceptée et investie des titres et fonctions du défunt lama. Par exemple, on place quelque trente objets devant un enfant qui semble pouvoir être celui qu'on recherche; parmi ces objets, la moitié appartenait avant au défunt Lama et la moitié à d'autres personnes. Si l'enfant choisit infailliblement les bons objets et rejette les autres, ceci établit une forte probabilité et d'autres tests suivent jusqu'à ce qu'il ne subsiste aucun doute. Il est alors publiquement reconnu et conduit à son propre monastère où il restera sous l'égide de tuteurs jusqu'à ce qu'il soit de nouveau en

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
âge de gouverner les affaires du monastère. Les enfants Tülkus sont des garçons remarquables, en général extrêmement beaux, gais et intelligents. Étudiant avec les meilleurs maîtres, ils deviennent bientôt d'éminents érudits, ce qui rend difficile de juger dans quelle mesure leur talent est venu de leur incarnation précédente.

Le Dalaï-Lama et le Panchen-Lama sont les plus célèbres des quelque trois cents Tülkus. Le mot Tülku est parfois rendu en chinois et en anglais par Bouddha Vivant. Ceci est une appellation erronée. Toutefois, dans le cas du Dalaï-Lama et du Panchen-Lama elle a un certain bien-fondé puisque tous deux sont considérés comme les réincarnations d'êtres qui furent respectivement dans un passé lointain les émanations d'Avalokiteshvara et du Bouddha Amida.

Le Vajrayāna pour l'Occident

J'ai émis l'idée que le Vajrayāna n'atteindrait peut-être pas la popularité du Zen dans les pays occidentaux parce que nombre de personnes attirées par les formes orientales de mysticisme n'aiment guère les rites et les cérémonies. Le Vajrayāna comprend des chemins entièrement dépouillés de toute sorte de forme établie, mais il fait dans l'ensemble un usage complexe de rites parce que le pouvoir engendré par l'émotion et par la satisfaction esthétique est une force trop précieuse pour être gaspillée. Les rites ont une formidable valeur psychologique, et au bout d'un certain temps ceci pourra être mieux apprécié par ceux qui ne sont pas d'un tempérament porté vers le rituel. En même temps, il est probable que dès le départ certains trouveront dans les techniques pleines de couleur du Vajrayāna une grande aide pour leur pratique spirituelle, et peut-être même quelques non-bouddhistes souhaiteront-ils les adapter — en particulier la technique de la visualisation — pour les utiliser dans le contexte de leur propre religion. On ne verra sans doute jamais tourner des moulins à prière à Madison Square, ni

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

flotter des bannières de prière sur les toits de Westminster, mais il y a déjà de très jolis oratoires de style tibétain discrètement abrités dans des maisons privées.

Par la diversité de ses rites et de ses pratiques méditatives, le Vajrayāna offre à une très grande variété de personnes des moyens de calmer l'agitation simiesque de leurs pensées, de développer leurs pouvoirs latents et, en entrant dans des états de conscience de plus en plus profonds, d'être enfin inondés par l'éclatante lumière de la sagesse. En même temps, ceux qui les pratiquent développent une assez enviable attitude envers la vie, apprennent à transmuer la laideur en beauté, deviennent experts à juguler l'énergie de leurs passions et découvrent bientôt que leur propre nature transcende de très haut la conception la plus élevée que l'homme ait de la divinité. Le choix entre le Zen et le Vajrayāna n'est pas un choix de but mais de méthode, et même les méthodes sont semblables en ceci que toutes deux traitent de l'esprit à un niveau qui transcende la pensée conceptuelle; mais le Vajrayāna répond aux besoins de ceux qui trouvent plus facile d'employer symboles et concepts comme les armes mêmes avec lesquelles se débarrasser des concepts, au lieu d'essayer de les bannir dès le départ. Avec le Zen, nous commençons pour ainsi dire au niveau du doctorat en philosophie; avec le Vajrayāna nous pouvons prendre le chemin à n'importe quel niveau depuis le jardin d'enfants jusqu'à la chaire de professeur.

Pendant longtemps encore, la difficulté principale sera de trouver un maître approprié. Peu d'adeptes tibétains accomplis possèdent une langue européenne; et parmi les Tibétains assez jeunes pour avoir acquis dans une de ces langues la maîtrise nécessaire, peu sont assez avancés dans la voie pour enseigner la pratique sacrée. Ce qu'on peut espérer, c'est que les lamas les plus âgés et qui ne parlent pas anglais pourront continuer à former leurs disciples dans les régions situées du côté indien des contreforts himalayens où ils sont réfugiés, et que ces disciples arriveront à

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
connaître couramment une ou plusieurs langues européennes.

En attendant, un autre grand obstacle commence à disparaître. Afin d'assurer la transmission de l'enseignement avant que ne s'éteigne la génération la plus âgée, les lamas s'efforcent de tout faciliter, autant que possible, en relâchant les règles de précaution si cela peut se faire sans danger. Un enseignement avancé est parfois donné à des Occidentaux qui n'ont pas achevé la très importante formation préliminaire, à condition qu'ils la fassent avant de procéder à la pratique principale. Si l'on ne tenait pas compte de cette condition, le relâchement irait contre son but, étant donné que les techniques de visualisation ne peuvent être utilisées avec succès sans une préparation suffisante de l'esprit.

L'effort se verra sans doute malheureusement divisé. Certains lamas ont été attirés par des universités qui ont les moyens de payer leur voyage d'Inde, de les faire vivre, et d'acheter tous les textes nécessaires à la constitution de bonnes bibliothèques tibétaines. Leurs services seront naturellement utilisés dans des buts scientifiques et leurs étudiants seront rarement des gens ayant l'intention de mettre en pratique les enseignements. D'un autre côté, les lamas qui fondent de petites gompas pour l'enseignement seront à court d'argent pour acquérir des textes dont il existe peu d'exemplaires disponibles en dehors du Tibet; de plus, nombre de leurs élèves occidentaux ne pourront laisser leur travail ordinaire pendant plus de quelques jours ou quelques semaines à la suite, et l'enseignement devra donc rester très élémentaire ou général. A moins de pouvoir surmonter ce problème, des trésors de sagesse préservés avec amour à travers les siècles seront perdus pour le monde ou fossillisés dans des ouvrages érudits sans lien avec la pratique mystique [1].

1. Les personnes qui s'inquiètent réellement de voir disparaître cette sagesse peuvent aider à la préserver en envoyant une contribution en fonds à la *Tibetan National Library* récemment fondée, *c/o the Council of Cultural and Religious Affairs of His Holiness the Dalaï-Lama, Gangshen Kyishong, Session Road, Dharamsala, Himachal Pradesh, Inde.*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

2

Le cadre mahayaniste

Les racines du Vajrayāna

Des deux grandes écoles de bouddhisme, c'est le Mahāyāna qui domine au Tibet et dans tous les pays bouddhistes sauf ceux de l'Asie du Sud-Est, où règne le Theravāda. Les tantras rentrent dans une section finale du canon du Mahāyāna que les Tibétains ont reçu de l'Inde et traduit dans leur propre langue avec un soin et une exactitude extrêmes. Ils se fondent sur des enseignements exposés par l'école ancienne du Mādhyamika, dont l'un des principes de base était que la vérité s'atteint en adhérant à la voie du milieu entre la croyance en (ou le désir d') une existence permanente ou en l'extinction puisque la vraie nature de la réalité est si subtile qu'on ne peut la dire exister ni ne pas exister. Du Mādhyamika naquirent d'autres sectes, parmi lesquelles celles des Vijñanavadins et des Yogacharins qui contribuèrent chacune aux doctrines et aux pratiques du Vajrayāna. Le bouddhisme tantrique insiste particulièrement sur la *méthode*, par opposition à la simple piété ou à l'érudition. Le mot même de tantra, qui dérive d'une racine sanscrite signifiant « tisser », suggère l'activité.

Pour comprendre les tantras, il est important de connaître un peu l'histoire du développement du bouddhisme indien, qui peut se diviser en quatre périodes distinctes :

1. les premiers siècles au cours desquels les enseignements originaux de Shākyamouni (Gautama Bouddha) formèrent la substance principale;

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

2. une période d'expansion des enseignements pour embrasser la philosophie, pendant laquelle survint une systématisation rationnelle;

3. une période de réaction en faveur de vues moins rigides, mettant l'accent sur les Bodhisattvas compatissants, des êtres qui renoncent au Nirvāna afin d'aider les autres à l'atteindre;

4. une période de contre-réaction.

Les toutes premières œuvres en pali et les œuvres sanscrites anciennes (conservées en chinois et en tibétain) suggèrent que l'accent portait originellement sur la réalisation finale *en cette vie*. Le Grand Discours sur les Fondements de l'Attention (Bhaddekavatta Sutta, Majjhima Nikaya) va jusqu'à dire qu'à un homme sincère et persévérant, il suffit de sept ans, voire sept jours, pour atteindre l'Illumination. Dans la seconde période, l'attention fut consacrée à l'érudition plus qu'à la pratique de la méditation; en conséquence, les enseignements devinrent trop théoriques et métaphysiques. Pendant la période de réaction, on commença par insister de nouveau sur la méditation, mais plus tard se développa l'idée d'un aspirant Bodhisattva devant passer des éons successifs d'effort joint à la réalisation de degrés de vertu presque incroyables, afin d'atteindre l'Illumination. Avec cette conception, l'ardente aspiration à la réalisation immédiate par la méditation assidue déclina. Pendant la quatrième période eut lieu une forte réaction en faveur de la pratique originelle et de la réalisation en cette vie [1]. Comme le Zen, le Vajrayāna se concentra sur le Sentier Rapide de la prompte réalisation. La méditation retrouva son importance.

Le bouddhisme tantrique fait si intégralement partie du Mahāyāna que ses techniques spéciales ne peuvent se comprendre en dehors du fond mahayaniste. Ce qui suit n'est qu'un schéma des idées fondamentales qui tissent la trame

1. Je dois cette conception des quatre périodes au Vénérable Bhikkhu Khantipalo de Bangkok.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

de la foi et de la pratique bouddhiques, et par conséquent tantriques [1].

Le bouddhisme n'est pas une religion révélée dépendant d'un livre d'inspiration divine comme le judaïsme, le christianisme et l'islam. Son fondateur, le Bouddha Shākyamouni (Gautama), enseigna à ses disciples qu'il ne fallait pas mettre une foi aveugle en ses enseignements mais éprouver leur validité. Il ne s'ensuit pas qu'*aucune* foi n'est demandée. En réalité, il est enseigné que « parmi les dix maux, le pire est le manque de foi ». S'il n'y a pas d'articles de foi spéciaux auxquels les bouddhistes soient obligés de souscrire, ils doivent cependant avoir quelque croyance spirituelle ou bien ils ne feraient jamais le premier pas sur le chemin de la réalisation. Peut-être la croyance vraiment essentielle pourrait-elle se définir comme « la croyance en l'existence d'une alternative supramondaine aux misères de la vie telle que nous la connaissons ». Certains écrivains occidentaux mal informés ont sévèrement critiqué le bouddhisme en le taxant de pessimisme; il ne l'est évidemment pas, car tout son but est de montrer le chemin vers la destruction permanente de la souffrance et, à la différence du christianisme avec sa sombre doctrine de l'enfer éternel, le bouddhisme postule que tous les êtres atteindront finalement la félicité qu'on appelle Nirvāna.

La spéculation métaphysique est découragée. Même au cas improbable où les savants pourraient nous fournir une explication irréfutable de l'origine de l'univers, quelle différence cela ferait-il pour notre conduite ou notre bonheur? Nous sommes tous confrontés à ce problème : « Je suis là dans le monde; que vais-je y faire? » Savoir plus ou moins que l'univers s'est développé à partir d'un gaz ou qu'il a été créé par un ou plusieurs êtres divins ne nous serait pas d'une grande aide pratique. Cet exemple illustre l'attitude boud-

1. Pour un livre bref mais excellent présentant toutes les formes de bouddhisme, je recommande *le Bouddhisme*, par Edward Conze.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
dhiste orthodoxe envers les questions métaphysiques, mais en fait les bouddhistes partagent tout de même un ensemble de vues communes sur l'univers. Vues qui proviennent de trois sources: (1) les croyances cosmologiques et métaphysiques des contemporains du Bouddha; (2) des passages significatifs glanés dans l'enseignement du Bouddha lui-même et celui de générations postérieures de moines; (3) des intuitions de la nature de la réalité qui se font jour en les adeptes pendant la méditation. Ces notions ont presque la force de dogmes, bien qu'aucun bouddhiste ne soit obligé d'y souscrire.

On considère que l'univers n'est pas l'œuvre d'un dieu suprême — qu'il n'est en réalité pas une création du tout. C'est plutôt une illusion, qui fait partie de l'illusion par laquelle chaque être suppose qu'il possède un ego séparé, une entité réelle et indépendante. Cette conviction mène à l'amour de soi, qui sert à son tour à solidifier la conscience d'un ego et à nous enfermer dans la ronde virtuellement sans fin des naissances et des morts connue sous le nom de Samsāra. Ainsi sommes-nous gouvernés par Avidyā, l'ignorance ou illusion primordiale. Comment s'est-elle élevée à l'origine — ceci n'est pas très clairement expliqué, bien que son fonctionnement soit divisé en ce qu'on appelle les Douze Anneaux de la Chaîne de Causalité. L'existence illusoire qui résulte d'Avidyā prend place dans le Samsāra, un univers aux dimensions si vastes qu'à côté de lui, notre univers est comme « un grain de sable à côté de tous les sables du Gange ».

S'accrochant à la fausse notion de sa permanence, le malheureux ego subit des cycles successifs de mort et de renaissance, éon après éon, au cours desquels il façonne ses propres récompenses et rétributions; chaque pensée, parole et action produit du karma, une force qui apporte des résultats concordant exactement avec leurs causes. Tout ce qui tend à diminuer l'illusion d'ego desserre l'étreinte du karma; tout ce qui la renforce en resserre les liens. Aucun

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

des innombrables états d'existence dans le Samsāra il est totalement satisfaisant; le progrès ne consiste pas à essayer par de bonnes œuvres de gagner une renaissance, mettons, parmi les dieux; même les dieux ont à subir des insatisfactions et, lorsque leur bon karma est épuisé, ils doivent redescendre dans des états plus pénibles. Le remède consiste à se libérer du Samsāra pour toujours en détruisant les dernières fibres d'ego.

Dans le Samsāra, tout est transitoire, tout est sujet à *duhkha* (la souffrance dans le sens de toutes les sortes d'insatisfactions, des plus légères à celles qui sont une torture) et rien n'a de soi propre, puisque rien ne peut exister indépendamment d'autre chose, ne fût-ce qu'un moment. Cette image d'un flux universel empli d'entités illusoires qui se mêlent, se séparent et se reforment, semble contradictoire avec la notion de renaissance; mais elle ne l'est pas. Les prétendus êtres qui naissent pour mourir et qui meurent pour renaître ne sont pas en fait des êtres, mais des vagues d'être. En mer nous pouvons observer la naissance d'une vague, la voir grossir, diminuer et cesser d'être. Nous la voyons comme une vague individuelle, mais nous savons que l'océan qui la compose change continuellement et qu'elle est en fait inséparable de la mer. Seul le mouvement est réel.

Il ne faudrait pas penser que l'univers, pas plus que la vague dans notre analogie, est totalement irréel. En un sens, tout existe, mais nos perceptions mentent en nous donnant une impression d'objets individuels. Le concept de la réalité de l'univers est important. S'il n'était qu'un rêve, nous pourrions nous réveiller (ou mourir) et y mettre fin. En fait, les accroissements karmiques enserrent notre faux ego comme une carapace de tortue et entravent sa dissolution. Ces accroissements, sous forme d'instincts, désirs, envies, tendances, traits de caractère, façons de penser, etc., doivent voler en éclats. L'existence intrinsèque de l'ego doit être niée.

De ces trois caractéristiques universelles — la nature tran-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
sitoire de toute chose, duhkha (la souffrance) et l'absence de soi propre — le Bouddha a choisi duhkha comme point de départ de son enseignement. L'insatisfaction et la souffrance sous leurs innombrables formes sont en grande partie causées par tanha (à la fois le désir et l'aversion) ou envie que les choses soient autres qu'elles ne sont. Si nous cultivons l'équanimité profonde, bien que nous soyons encore soumis à la maladie, à la vieillesse et à la mort, la plupart des autres manifestations de la souffrance s'évanouiront. Nous pouvons ensuite continuer à progresser vers la Libération par le frein des passions, la compassion et la vue profonde (de l'esprit), qui sont trois armes puissantes pour dissiper l'illusion d'ego et ainsi complètement nous affranchir du Samsāra.

Dans la poursuite de ce but, nous devons dépendre de nos propres efforts. On considère qu'il y a dans l'univers des êtres divins invisibles, mais qu'eux aussi sont des créatures du Samsāra et incapables de nous aider, sauf peut-être en nous accordant des faveurs relatives à ce monde qui, en allégeant notre sort, affaibliront sans doute notre résolution de nous défaire du Samsāra une fois pour toutes. Un bouddhiste sait que son navire fera voile ou naufrage selon son habileté à le diriger et sa résolution à ne pas lâcher la barre. Ce qui lui est nécessaire, ce sont le frein des passions, la compassion, l'attentive conscience de soi-même et la sagesse. Le frein des passions n'implique pas de se soumettre à la mortification de soi, mais d'éviter les excès et de maîtriser les sens et les émotions. La compassion implique la vertu négative d'éviter de nuire aux autres et les vertus positives de serviabilité, de générosité et de prompte sympathie envers autrui. L'attentive conscience de nous-mêmes comprend l'examen minutieux de nos actions et motifs, un certain recul pour observer nos passions et nos désirs avides en activité et voir les pensées s'introduire subrepticement dans notre esprit, ainsi que l'étude attentive de nos fonctions corporelles comme les mouvements musculaires (marcher, être debout,

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
assis, couché, etc.), et la pulsation du sang, le processus de la respiration, etc. Maintenir une attention très présente à ce qui est nous aide à finalement réaliser le caractère illusoire de l'ego. La sagesse signifie la sagesse intuitive qui se fait jour lorsque l'esprit est parfaitement calme. Elle s'acquiert par des exercices physiques et mentaux qui commencent par des réalisations simples telles que la maîtrise de la respiration et la concentration unifiée de l'esprit sur un seul objet; ensuite l'adepte est introduit aux formes de méditation plus difficiles et, dans le cas des tantristes en particulier, à la visualisation. Toutes ces pratiques aident à nier l'existence intrinsèque de l'ego et à favoriser le libre cours de la sagesse qui coule de l'esprit même.

Sagesse et compassion agissent l'une sur l'autre. La compassion nous rend bons envers les autres et, de plus, elle nous est très profitable à nous-mêmes. Les dons de pensée, de temps, d'énergie, de biens ou de richesses sont tous faits aux dépens de l'ego qui diminue en conséquence. Avec la diminution de l'ego s'élève la sagesse; et avec l'éveil de la sagesse, la compassion augmente; car plus il devient clair que les distinctions entre « je » et « autre » sont irréelles, plus il est naturel d'avoir de la compassion. Peu de gens choisissent de se voler ou se violer eux-mêmes. La sagesse rayonnante qui se manifeste progressivement dans le calme parfait d'un esprit paisible est en fait le premier rayon de l'ineffable sagesse qui dans sa plénitude est l'état d'Illumination d'un Bouddha.

Quant au Nirvāna, le but de tout cet effort, le Bouddha n'en a jamais parlé sauf pour dire ce qu'il *n'est pas*, faisant ainsi comprendre qu'il ne rentre dans aucune catégorie concevable par l'esprit humain. Cependant, à titre d'essai, en sont dites certaines choses — qui ne sont pas basées sur la spéculation mais sur des signes reçus pendant la méditation. Selon les bouddhistes du Theravāda, c'est un état au-delà, et par conséquent en dehors du Samsāra. Pour les mahayanistes, c'est le Samsāra tel qu'il est perçu lorsque sont tombés

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
les voiles de l'illusion trompeuse. Il a été décrit par des analogies tirées de la perception mystique qui s'élève pendant la méditation. Ces descriptions comprennent la lumière rayonnante, la félicité extatique, l'infinité, la plénitude, l'éternité, la réalité, le vide étincelant, l'union des opposés, la compassion infinie, l'esprit indifférencié et immaculé, et beaucoup, beaucoup d'autres. Bien que rayonnant, il est dit sans couleur, et sans forme ni substance; c'est pourquoi je l'ai parfois appelé la non-substance de la réalité. Les mystiques chrétiens et soufis donnent à Dieu des attributs similaires. Ils ont indubitablement fait l'expérience de la même réalité, mais ce sont les *interprétations* ordinaires des chrétiens et musulmans et celles des bouddhistes sur ce dont il est fait expérience qui présentent d'importantes différences. Les bouddhistes n'assimilent pas cette étincelante réalité à un créateur de l'univers; pour eux le Nirvāna n'est pas la présence de Dieu, ni un ciel peuplé d'âmes individuelles, mais un état d'existence transcendant la dualité, où tous les êtres font un les uns avec les autres et avec le Nirvāna lui-même. Ceci concorde avec le concept bouddhiste d'une voie du milieu entre la croyance en l'existence permanente et celle en l'extinction. Il n'y a aucun être qui soit jamais « éteint » mais, lorsque l'illusion de son faux ego s'est effondrée, rien ne reste dont il puisse être dit : « il existe. » Ainsi, selon la belle phrase de Sir Edwin Arnold, « la goutte de rosée coule dans la mer étincelante »; il faudrait seulement ajouter qu'à proprement parler, rien ne « coule », car jamais la mer et la goutte n'ont été séparées, sauf en apparence; et la mer n'est pas non plus une mer dans le sens d'une substance en laquelle la multitude est absorbée en l'unique; c'est une non-substance qui possède la merveilleuse qualité d'être simultanément l'un et la multitude. Ceci est quelque chose qui peut se comprendre dans des états de conscience mystique où est transcendée la logique dualiste.

Certains points de cette esquisse demandent une explication plus élaborée.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le concept de l'inexistence de « Dieu »

L'idée d'une religion sans Dieu semble à beaucoup de personnes singulière, et ceci les porte à assimiler le bouddhisme à l'athéisme tel qu'on le comprend d'ordinaire, bien qu'ils n'aient en fait aucun rapport. C'est vrai, les différentes sortes d'êtres surnaturels reconnues par le bouddhisme sont considérées comme dépourvues de pouvoir libérateur et l'existence d'un dieu suprême est formellement niée; mais ce n'est pas réellement le concept d'un dieu créateur qui unit ces innombrables personnes qui, depuis le commencement du monde, ont cherché un antidote spirituel aux misères de l'existence. Au contraire, le théisme rigide a été un facteur de divergence responsable de beaucoup d'inutile hostilité entre les disciples des différentes religions. La vraie distinction entre chrétiens, juifs, musulmans, hindous, etc., et les disciples de religions non fondées sur la doctrine d'une déité suprême (taoistes, platoniciens et bouddhistes), est en grande partie une distinction verbale; et de surcroît, les branches mystiques parmi les chrétiens et les musulmans ont des vues qui les rendent à certains égards plus proches des bouddhistes que de leurs propres coreligionnaires.

Les bouddhistes, malgré leur foi très ferme en l'existence de ce que pour le moment nous appellerons un ordre surnaturel d'être, rejettent le mot « Dieu » pour trois raisons : étant non-dualistes, ils ne peuvent concevoir l'existence d'un être suprême et d'autres êtres séparés si ce n'est par une séparation provisoire; deuxièmement, leur conception de l'ultime réalité est impersonnelle; enfin, ils considèrent l'univers non comme une création d'une divine réalité mais comme une trompeuse illusion dans l'esprit des hommes, ou plutôt, comme nous le verrons plus loin, il est pour eux égal à la divine réalité vue dans le miroir déformant des sens : ce n'est pas l'univers lui-même, mais notre perception de

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
l'univers qui constitue l'illusion. Des mystiques d'autres religions pour qui le terme « Dieu » signifie réalité ultime — incréée, sublime, omniprésente, immaculée, sans dualité, et source d'infinie compassion, mais cependant impersonnelle — sont très proches de la position bouddhiste. Les bouddhistes du Theravāda trouveraient peut-être ceci discutable, mais je pense que ce serait une discussion portant sur des mots plutôt que sur leur sens. Comme pour ce que les mystiques chrétiens nomment *Dieu*, les bouddhistes conçoivent la divine réalité non comme une *personne* à adorer mais comme un *état* à atteindre. Ils ne considèrent pas l'illusion (c'est-à-dire l'univers tel que nous le voyons maintenant) comme une création d'une divine réalité parce qu'il ne procède pas d'une source divine mais de notre propre ignorance.

Les bouddhistes mahayanistes n'ont pas de nom unique pour la réalité divine. Elle est si pure et si élevée que tout nom ne peut que l'amoindrir puisque tous les noms impliquent la limitation « ceci mais non cela », et que tout ce qui est nommé est d'ordinaire considéré comme existant, alors que ce que nous considérons maintenant dépasse les catégories d'existence et de non-existence. Cependant, par commodité, des noms divers lui sont attribués dans différents contextes. En tant qu'état à atteindre, c'est le Nirvāna; source de toute chose, c'est l'Esprit Unique; contenant de toute chose, c'est la Matrice des Dharmas; condition de celui qui l'a atteint, c'est le Dharmakāya; principe d'Illumination, c'est Bodhi ou Bouddha; source de l'Illumination, c'est le Buddhatathatā; libre de toute caractéristique, c'est le Vide; et ainsi de suite. Il n'y a pas l'ombre d'une différence entre eux. Le mot « Dieu » qu'on aurait commodément pu employer pour tous les embrasser aurait fait naître deux erreurs : le concept d'une déité personnelle et le concept d'un créateur à jamais distinct de sa création. Pour ma part, le nom bouddhique idéal pour désigner la réalité divine est Tathatā ou Ainséité.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Le but des bouddhistes est donc l'union avec cet état, ou pour être plus exact, la consciente expérience d'une union qui n'a jamais cessé d'être. C'est ce qu'on appelle Illumination, et en ce sens qu'elle nous libère des chaînes de notre ego et de la nécessité de renaître, la Libération. En vérité, quand la totale perception jaillit « avec l'éclat de mille soleils », les hommes deviennent à tel point libres que les limitations de « je » et « autre » s'évanouissent; chacun perçoit alors qu'il contient en lui-même l'univers tout entier — qu'il *est* l'univers entier. La pleine conscience de cet état plus que divin est accompagnée, ainsi que l'ont découvert les mystiques accomplis, d'une félicité qui est inconcevable.

Le concept de l'inexistence du soi

Le concept de l'inexistence de « Dieu » découle inéluctablement du plus vaste concept de l'inexistence d'être-en-soi. L'absence de « soi » est considérée comme la vraie nature de toutes les sortes d'entités — abstraites ou matérielles, animées ou inanimées — sans exception. Lorsque les bouddhistes parlent de trouver son propre soi véritable, ils veulent dire trouver le non-soi qui est une universelle possession appelée parfois le Soi. Ceci ne signifie cependant pas qu'un être vivant est une masse de chair animée par une force de vie qui s'éteint à la mort; ceci indique la profonde vérité qui se trouve entre les concepts erronés d'existence éternelle et d'annihilation. Tout comme il n'y a aucune partie d'une théière, par exemple, qui puisse être décrite comme le vrai soi de cette théière, aucune essence de théière indépendante de sa substance, sa forme, sa couleur, son nombre d'années, son état et sa fonction, de même hommes et animaux n'ont rien qui puisse être séparé des constamment changeantes caractéristiques physiques et mentales de leur être. L'apparence d'individualité de chacun est un assemblage de qualités transitoires, toutes instables et éphémères, dépendant toutes

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
pour leur passagère existence d'innombrables facteurs engrenés les uns avec les autres auxquels ont contribué des milliards de causes antérieures et convergentes. Retirez toutes ces qualités, et ce qui reste est indivisible de la nature propre (ou non-nature propre) de toutes les autres entités. Il ne peut y avoir d'âme individuelle car, lorsque sont enlevées les qualités transitoires, ce qui reste est la non-substance immaculée qui n'est ni existante ni non-existante, en laquelle il n'y a pas de dualité, sans parler de pluralité. Ce qu'enseigne la science sur la constitution de la matière fournit une certaine analogie grossière; on voit que les « entités » sont constituées d'atomes de formations variées qui en fait ne sont autres que des manifestations temporaires d'une force unique — l'énergie.

Le concept de l'impermanence

Puisque rien de perceptible par les sens n'est statique, mais toujours en train de devenir, croître, décroître ou cesser d'être, on peut raisonnablement en déduire qu'il en va de même de ce qui n'est ni mesurable, ni perceptible. De même que les cellules du corps sont renouvelées tous les sept ans, les composants immatériels de notre être sont sujets à un renouvellement sans fin; les changements qui se produisent dans notre conscience sont en fait les plus rapides et les plus faciles à observer. Nous avons évidemment chacun en nous certaines propensions qui sont relativement constantes, mais toutes changent avec le temps, même si elles peuvent persister assez longtemps pour être emportées d'une vie à la suivante. La nature transitoire de toute chose est évidemment l'une des principales causes de duhkha. Une grande part des insatisfactions de la vie en résulte, et le désir d'un au-delà après la vie est un autre de ses produits. On peut dire aussi que l'éphémère est une manifestation de l'absence d'être-en-soi. Sans soi pour persister, il ne peut y avoir de permanence.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le concept de la « souffrance »

Comme nous l'avons vu, le terme bouddhique « duhkha », traduit habituellement par « souffrance », a en fait un sens beaucoup plus vaste. Peut-être le terme « insatisfaction » est-il plus exact, mais il manque de force pour couvrir tous les sens de duhkha, qui comprennent ce qui entraîne la déception, la désillusion, le mécontentement, le désir passionné, l'avidité, l'aversion, la perte, le chagrin, l'angoisse, la honte, la douleur, le déclin, la maladie, la mort, etc. Alors que l'impermanence et l'absence d'être-en-soi sont des qualités passives, la « souffrance » (c'est-à-dire ce qui entraîne la souffrance) se réfère à l'action d'une entité sur une autre. Ne pas avoir quelque chose que nous désirons ou en avoir trop peu est souffrance, devoir nous accommoder de ce que nous n'aimons pas est souffrance; la diminution ou la perte de ceux que nous aimons, de nos pouvoirs et de nos richesses est souffrance; et le désenchantement qui si souvent suit la réalisation du désir est souffrance. Bien sûr, les satisfactions physiques, mentales et émotionnelles nous donnent fréquemment de la joie, mais la joie peut rarement contrebalancer la souffrance; la désillusion est plus courante que l'extase; la plupart des joies, fréquemment répétées, finissent par blaser et peuvent faire place à l'ennui ou au dégoût; il est en plus dans notre nature d'être insatisfaits de nos gains et de viser toujours plus haut. Le désir se nourrit de la satisfaction du désir. Nous agrippons ce que nous croyions des lingots d'or, et nous nous retrouvons serrant une poignée de feuilles d'automne qui entre nos mains tombent en poussière. La plupart de nos heures de veille sont empoisonnées par un vague ou explicite désir d'une chose ou d'une autre, grande ou petite, afin de parfaire le bonheur du moment. De temps à autre ce désir peut être apaisé, mais pas pour longtemps. Peut-être pourrait-on dire que duhkha est la « sensation de

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
manque » : manquer de ce qui est nécessaire, quoi que ce soit, à la plénitude de notre jouissance maintenant ou plus tard.

Si cette analyse des trois caractéristiques communes à toutes les entités était la fin ainsi que le commencement du Dharma du Bouddha, le bouddhisme pourrait alors à juste titre être jugé négatif, pessimiste, nihiliste; mais évidemment jamais une doctrine si lugubre n'aurait pu réussir, comme l'a fait le bouddhisme, à gagner la dévotion d'environ un tiers de la population mondiale depuis qu'elle s'est répandue hors de son pays natal il y a plus de deux mille ans. Cette insistance sur le caractère insatisfaisant de la vie sert un double but : en balayant les scories que sont l'attachement et l'aversion nous pouvons, en un court délai, atteindre à un état d'équanimité et vivre ensuite dans un contentement plein de paix; en allant plus loin et en dissipant totalement l'illusion d'ego, nous pouvons atteindre la félicité divine du Nirvāna.

Le concept de la renaissance

La notion d'une âme éternelle libre des lois du transitoire et de l'absence de soi propre est rejetée, mais on reconnaît que la masse de caractéristiques constituant la personnalité d'un homme persiste en effet — quoique, évidemment, sous une forme changeante — de vie en vie et d'éon en éon. De même que l'homme d'âge mûr s'est progressivement développé à partir du garçon qu'il a cessé d'être, chacun de nous s'est développé à partir de l'être que nous étions dans notre existence précédente, emportant avec nous dans cette vie nombre des caractéristiques de durée relativement longue qui déterminent nos conditions et notre personnalité actuelles. L'équivalent bouddhique du concept chrétien d'âme est ainsi une continuité qui change d'instant, de vie en vie, jusqu'à ce que l'illusion d'ego soit dissipée et le Nirvāna réalisé.

Cette croyance est trop étrangère à la tradition occidentale

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

pour être aisément acceptée par les héritiers d'une culture chrétienne ou musulmane, mais elle est chose admise pour environ la moitié de la race humaine, car les hindous, les taoïstes et d'autres en dehors des bouddhistes y souscrivent. Bien qu'impossible à vérifier, elle n'est pas illogique. Il y a moins de logique dans la croyance théiste qui postule une extension infinie de la vie dans l'avenir pour des êtres qui avaient une origine finie, car il est raisonnable de supposer que ce qui eut un commencement doit avoir une fin. Tout ce que l'on peut observer (énergie et matière) est sujet au changement, mais jamais à la création à partir de rien ni à la totale extinction; et que les mêmes lois s'appliquent à ce qui n'est pas observable semble plus probable que le contraire. Il est d'ailleurs plus facile, en acceptant la doctrine de la renaissance, d'arriver à des tentatives d'explication de bien des problèmes insolubles par des raisonnements portant sur l'environnement ou sur l'hérédité.

Samsāra et Nirvāna

Les bouddhistes déterminés à suivre le chemin de la Libération se préoccupent davantage des « comment » de la pratique que des « pourquoi » de l'existence. Les écoles du Zen et du Vajrayāna, en particulier, sont revenues à l'attitude bouddhiste primitive décourageant la spéculation. L'esprit humain dans son état de conscience ordinaire est probablement incapable de saisir les ultimes mystères de la vie et le temps passé à la spéculation serait mieux utilisé à progresser pour réaliser l'Illumination. Dans tous les pays, quel que soit l'arrière-plan religieux, les vrais mystiques ont toujours recherché la sagesse intuitive en eux-mêmes et jugé peu utile la connaissance intellectuelle, tout comme les savants ont préféré la connaissance intellectuelle et envisagé avec suspicion la sagesse intuitive. Poursuivant des buts opposés, ils valorisent des moyens opposés.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Les bouddhistes, quelle que soit leur école, croient que cet état insatisfaisant de Samsāra, ce monde de duhkha, de transitoire et d'absence d'être-en-soi, est le produit d'Avidyā — l'ignorance ou illusion primordiale. En d'autres termes, ce qui nous entoure est notre propre création mentale ou notre déformation mentale de la réalité. Comment et pourquoi s'est à l'origine élevée Avidyā, il n'y en a jamais eu d'explication satisfaisante et il n'a jamais été estimé très nécessaire d'en avoir une. Si la neige bloque la route ou si la grêle aplatit les récoltes, savoir pourquoi se forment la neige et la grêle n'aide pas à réparer le dommage.

Quelle que soit la cause de la naissance de cette Avidyā qui à la réalité substitue l'apparence, ses victimes — tous les êtres doués d'un esprit [1] — tournent continuellement en d'innombrables cycles d'existence, ignorants de leur propre nature sublime. S'accrochant à la notion d'un ego et sans trêve s'efforçant de satisfaire ses besoins, ils renforcent l'élan du processus de la causalité qui les enchaîne; à mesure que leur esprit crée de nouveaux objets de désir, les brumes de l'illusion s'épaississent autour d'eux. Indéfiniment, ils traversent les six états d'existence (dieux, āsuras, hommes, animaux, esprits torturés et êtres qui souffrent dans l'enfer) dont aucun, même si certains donnent lieu à des joies éphémères, n'est libéré de l'insatisfaction profonde. Il n'existe pas d'échappatoire à ce cercle vicieux fait de montées et retombées d'un état à un autre tant que, incapable de l'endurer

1. Les expressions « êtres vivants », « êtres animés » ou « êtres sensibles » ne conviennent pas exactement pour rendre le terme tibétain correspondant à l'anglais *(sentient beings)* ici employé. En tibétain, sèm-chèn signifie littéralement : ceux qui ont un esprit (sèm), ou l'esprit; c'est-à-dire les êtres des six états d'existence samsarique cités. Les mondes végétal et minéral n'en font pas partie, leur apparence n'étant pas le produit de leur karma, mais du nôtre. Lorsque l'illusion d'ego due à l'ignorance Avidyā (cf. *le Cercle de l'Existence*, chap. IV) et ce qui en découle — kleshas et karma — voilent la connaissance de l'esprit, ceci donne la multitude d'esprits apparemment individuels qui ne reconnaissent pas leur véritable nature transcendant toute dualité : l'Esprit Illuminé, l'Etat-de-Bouddha (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
davantage, un être n'entreprend pas de nier l'entité illusoire de son ego et de s'efforcer d'atteindre la sagesse libératrice.

L'incapacité du bouddhisme à offrir une solution au problème de l'origine est loin d'être unique. Envisagées impartialement, aucune des solutions suggérées par d'autres religions ou par la science ne sont satisfaisantes. L'explication chrétienne semble aux bouddhistes parfaitement horrifiante. Il est impossible de comprendre pourquoi un père tout-puissant et plein d'un attentif amour pour ses enfants créerait un monde où non seulement un nombre incalculable de générations sont condamnées à souffrir à cause du péché de leurs lointains ancêtres, mais où des animaux innocents de péché doivent également passer leur vie dans une tourmente de carnage, dévorants et dévorés. La souffrance est là; personne ne peut l'éviter, mais la souffrance qui vient du dessein de notre propre père semble particulièrement difficile à supporter. Si nous nous tournons vers les savants pour trouver une explication, nous rencontrons l'équivalent d'hypothèses ou bien le silence.

Le Nirvāna est l'état qui survient lorsqu'ont été vaincus le désir, l'aversion et tout attachement à un ego, et ainsi effacées les dernières traces de l'illusoire individualité d'un être. C'est un concept fréquemment mal compris des non-bouddhistes, qui le prennent généralement soit pour l'extinction totale, soit pour une variante du concept théiste d'un ciel éternel. Le Nirvāna n'est pas l'extinction car l'esprit (qui, dès le départ, était le seul véritable composant des êtres qui se sont évanouis) subsiste; ce n'est pas le ciel car il ne reste plus d'*être* pour y entrer. Dans les centaines de volumes du canon bouddhique, il n'en existe pas de claire description, puisque de par sa nature même, il est indescriptible. Toutefois, je vais m'aventurer à faire une illustration très primaire de ce qui arrive lorsqu'on passe du Samsāra au Nirvāna, et compte tenu de toute les réserves ajoutées à sa suite et en insistant sur son manque de finesse, la plupart des bouddhistes pourraient l'accepter.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Imaginez un océan infini où se trouvent d'innombrables fioles. Chaque fiole est remplie d'eau de mer appartenant à cet océan même, et chacune est formée d'une substance qui s'épaissit ou se dissout progressivement selon les circonstances. Dans des conditions favorables elle se dissout totalement, et l'eau qu'elle contient ne se distingue alors plus du reste de l'océan. Pas une seule des gouttes d'eau ne cesse d'exister; tout ce qu'il y a de perdu, c'est cette apparente séparation. Dans cette analogie, l'eau de chaque fiole représente un être soi-disant individuel et la fiole qui s'épaissit ou se dissout progressivement symbolise ses caractéristiques physiques et mentales — des accroissements nés d'Avidyā et nourris par la force du karma ou causalité. Une fois les accroissements dissous, l'identité « séparée » de l'être cesse. La pertinence de cette analogie dépend de deux réserves : d'abord, puisque les fioles n'ont qu'une existence illusoire, l'eau du dedans et du dehors n'a jamais été réellement séparée; ensuite, l' « océan » est en réalité l'esprit, une non-substance libre de toute dimension spatiale ou temporelle, d'où il s'ensuit que la plus petite partie contient le tout; l'eau de chaque fiole n'est donc pas une partie de l'océan — elle *est* l'océan. Compte tenu de ces deux réserves, on peut dire que le Nirvāna est l'état atteint par l'eau des fioles au moment de leur dissolution.

Les bouddhistes se méfient de telles analogies, qui sont susceptibles d'erreur et de contresens. Ainsi que je l'ai dit, les références au Nirvāna faites par le bouddha Shākyamouni lui-même consistent en des négations pleines de réserve. Cependant, d'après la compréhension générale, l'entrée dans le Nirvāna est un retour à l'état d'ultime réalité non déformée par les brumes d'Avidyā. Les bouddhistes du Theravāda ne le conçoivent peut-être pas exactement en ces termes, puisqu'ils parlent du Samsāra comme d'un lieu à laisser derrière, et du Nirvāna comme d'un lieu où entrer. La doctrine mahayaniste dit que les deux sont identiques en tout sauf en apparence; que, puisque les êtres n'ont jamais été séparés du

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
Nirvāna, la Libération consiste à devenir conscient de notre véritable état. Le Nirvāna *est* le Samsāra. En réalité chaque être doué d'un esprit a toujours fait un avec la non-substance — incréée, éternelle, sans forme ni couleur, exempte d'attributs, d'une infinie étendue et sans étendue du tout. On sait que la totale expérience de cet état est accompagnée de la plus haute félicité.

Ainsi tous les objets, les sons, les sensations et les concepts, de même que les trois mondes du désir, de la forme et sans forme, et les six états d'existence — en un mot tous les composants de l'univers — sont-ils des créations mentales identiques à la non-substance une et indifférenciée, ou esprit. Dans leur aspect multiple, ils sont le Samsāra; dans leur aspect uniforme, le Nirvāna. Si, au cours de la méditation, ceci est reconnu non seulement par l'intellect mais par expérience intérieure directe, le Nirvāna est alors entrevu en cette vie. Lorsqu'un homme devient totalement Illuminé, ce qui signifie qu'il sera libéré aussitôt que son corps humain actuel sera rejeté, il peut alors vivre continuellement le Nirvāna tout en demeurant dans ce corps; on peut toutefois supposer que pour faire face aux activités de sa vie quotidienne (par exemple manger, excréter, dormir, parler et enseigner le Dharma) il lui est aussi possible à volonté de se retirer temporairement du Nirvāna. Cependant, ce dernier point reste une supposition. Ceux qui ont réalisé l'Illumination en cette vie n'ont jamais été précis à ce sujet.

Ceci étant, les écoles du Zen et du Vajrayāna insistent sur le fait que nous ne devrions jamais nous détourner du monde par dégoût ou chercher la Libération en fermant les yeux et les oreilles à ce qui nous entoure. Respectant en chacun autour de nous un être qui participe de la nature-de-Bouddha, et voyant toute chose faire en essence un avec le Nirvāna, nous devons ne rien rejeter. La route royale qui mène à la Libération, c'est la reconnaissance qu'il n'existe dans l'univers ni être ni objet dont nous soyons séparé.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Karma et causalité

L'élan qui pousse un être à passer continuellement d'un cycle de naissance et de mort à un autre est fourni par la force karmique. Les actes effectués par le corps, la parole et l'esprit produisent des résultats internes et externes qui, en se combinant avec les fruits d'autres actes, deviennent les causes d'encore bien d'autres résultats dont beaucoup touchent directement l'auteur de ces actions. Le karma (l'énergie de causalité) mène ainsi à des enchaînements d'action et de réaction qui se prolongent de vie en vie et gouvernent les circonstances de chacun. Il ne faut pas confondre la croyance en ce karma avec un fatalisme du destin. Même si nous devons récolter tout ce que nous semons, nous sommes libres de semer une graine nouvelle qui portera un bon fruit. De plus, à mesure que se dissipe l'illusion de l'ego, l'étreinte du karma se desserre.

Le processus karmique est complexe. Un criminel, par exemple, s'attire plus que la punition légale ou la terreur d'être découvert; les résultats de son crime affectent sa personnalité soit en la rendant plus grossière, soit par le remords dont il est affligé; ces deux résultats produiront à leur tour des résultats; et ceux-ci, d'autres encore. Ainsi, que la punition légale suive ou non, mal agir entraîne des conséquences graves. Tandis qu'un chrétien peut espérer que sa piété et ses bonnes œuvres seront acceptées en réparation de sa faute, un bouddhiste, sachant que son juge, son geôlier et son bourreau les plus sévères ne sont autres que lui-même et que la sentence de ce juge est irrévocable, comprend que vice et vertu ne s'annulent jamais l'un l'autre et qu'il récoltera et consommera les fruits de chacun. D'autre part, du point de vue bouddhiste, le mal n'est pas *péché* mais *ignorance* (car nul être capable de prévoir toutes les conséquences karmiques d'un acte mauvais ne pourrait se décider de plein gré à

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

s'égarer). C'est pourquoi l'observation de la sagesse qui tend à la diminution de l'ego et à l'affaiblissement de la force karmique.

Cette extrême simplification du fonctionnement du karma représente le niveau auquel il est ordinairement compris, mais le concept de karma tel que l'expliquent les philosophes bouddhistes est bien plus subtil et, peut-être, plus convaincant pour ceux qui sont capables de le comprendre.

Le mérite et son transfert

Les fruits de bonnes pensées, paroles et actions sont collectivement appelés mérite. Le mérite, de même que les fruits du mauvais karma, persiste longtemps; on peut l'accumuler et utiliser ces réserves par acte volontaire de deux manières : soit pour améliorer nos circonstances actuelles et — ou bien — s'assurer une renaissance dans des conditions relativement agréables; soit pour desserrer les liens du Samsāra et progresser vers la Libération.

Puisque rien n'est irrévocablement fixé par le destin et que, malgré le karma, le jeu du libre arbitre a le champ assez libre, nous avons donc un certain degré de choix pour décider de dépenser ce mérite frivolement pour obtenir une renaissance agréable, ou sagement pour nous assurer une renaissance favorable à la recherche de la Libération. (Certains bouddhistes à qui la Libération semble un but infiniment éloigné lui préfèrent d'agréables résultats dans ce monde, qui seront plus immédiats.)

La notion qu'un acte volontaire peut affecter les fruits du mérite va plus loin. On croit que le mérite accumulé peut être reporté sur d'autres êtres. Il arrive souvent, dans les pays théravadins, que des jeunes gens prononcent temporairement des vœux monastiques afin de constituer du mérite pour leurs parents. Les disciples du Vajrayāna renouvellent quotidiennement un acte de transfert volontaire de leur mérite à l'ensemble de tous les êtres. Thésauriser son mérite pour

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
soi-même est une conduite acceptable pour les théravadins, mais les mahayanistes l'estiment indigne. Que ce transfert de mérite soit réellement possible ou non, il est toujours salutaire de le faire, car toutes les pensées non égoïstes entraînent naturellement une diminution correspondante de l'ego. Malheureusement, cette réflexion rend la générosité sincère difficile; car au moment d'offrir le mérite (ou quoi que ce soit d'autre) à autrui, on peut être conscient de se rendre à soi-même un bon service!

Les « éléments d'existence »

On considère que la réalité divine a deux aspects : vide et non-vide. Étant subtile, libre de caractéristiques de distinction, une et indivisible, elle est vide. Contenant sous la forme potentielle tout ce qui a existé ou pourrait jamais exister, elle est non-vide. Les bouddhistes la comparent souvent à la surface d'un miroir sans poussière; celui-ci, tout en offrant une interminable suite d'images, est en lui-même uniforme et incolore, mais n'est pas séparé des images qu'il révèle. Il faut cependant comprendre que la « surface du miroir » symbolise une uniformité qui, à la différence du verre, n'est pas une substance.

La réalité divine dans son aspect non-vide est conçue comme un ensemble d'univers infiniment vaste, dont chacun naît et, bien que soumis à un continuel changement, dure un nombre incalculable d'éons avant d'être détruit puis de se manifester de nouveau. Les multitudes d'êtres et d'objets contenus dans ce courant infini sont considérés comme des concentrations dynamiques de dharmas ou « éléments d'existence » qui sont en fait de minuscules impulsions d'énergie — si brèves chacune que, le temps de prononcer le son « p'at », elle a disparu. Les concepts mentaux, tout autant que les formes matérielles, sont composés de ces dharmas. Objets et concepts, bien qu'ultimement vides, puisqu'ils sont tous faits de cette non-substance indivisible, existent réelle-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ment dans un sens relatif en tant qu'entités composées transitoires, conditionnées par des causes antérieures et convergentes, et dépourvues d'être-en-soi. Dans un univers ainsi composé, tout interpénètre tout; qu'il s'agisse du vide ou du non-vide — la partie *est* le tout.

D'un autre point de vue, on considère que les entités transitoires connues sous le nom d'êtres doués d'un esprit (dieux, hommes, animaux, etc.) consistent en cinq agrégats [1]

1. Si l'on résume l'explication de ces cinq agrégats donnée par W. Rahula dans *l'Enseignement du Bouddha* (p. 42 à 48) :
1) *Agrégat de la Matière* — les quatre grands éléments : solidité, fluidité, chaleur et mouvement (symbolisés par terre, eau, feu, air) et leurs dérivés : les cinq organes matériels des sens et les objets qui leur correspondent, œil et formes, oreille et sons, nez et odeurs, langue et saveurs, corps et objets tangibles; et également les objets mentaux (pensées, idées, conceptions).
2) *Agrégat des Sensations* — toutes les sensations, d'ordre physique ou mental. Elles viennent du contact des cinq organes physiques plus l'organe mental avec leurs objets, donc six sortes, classées en trois groupes : agréables, désagréables ou neutres.
3) *Agrégat des Perceptions* — six sortes aussi, venant de la relation des six facultés avec les six objets. Elles reconnaissent les objets physiques et mentaux, leur attribuent qualités et définitions.
4) *Agrégat des Formations Mentales* — tous les actes volitionnels bons ou mauvais (ainsi que les actes et réactions plus impulsifs que volontaires dus à la force de propensions accumulées dans les vies passées). Le karma entre dans cet agrégat. « La volition est une construction mentale, une activité mentale. Sa fonction est de diriger l'esprit dans les sphères des actions bonnes, mauvaises ou neutres. » Elle a aussi six formes, en rapport avec les six facultés et leurs six objets; mais à la différence des sensations et perceptions qui ne sont pas des actes volitionnels et n'ont pas d'effets karmiques, les cinquante-deux activités mentales qui constituent l'agrégat des formations mentales forment du karma.
5) *Agrégat de la Conscience* — « la conscience est une réaction, une réponse... (elle) ne reconnaît pas un objet », car ceci est fait par la perception; « elle est surtout un acte d'attention, d'attention à la présence d'un objet ». Il y a donc aussi six consciences : visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile, mentale (= attention à la présence de pensées, idées, conceptions). Par exemple, si l'œil entre en contact avec la couleur bleue, « la conscience visuelle apparaît qui n'est simplement qu'attention à une couleur, le fait de s'aviser de la présence d'une couleur... C'est la perception qui reconnaît que la couleur est bleue ». Voir ne veut pas dire reconnaître.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

— qui sont les formes, les sensations, les perceptions discriminantes, les formations impulsives et volitives, et la conscience — en dehors desquels il n'existe rien d'autre que la non-substance pure et indifférenciée. Ce sont les ensembles formés de ces agrégats qui à leur tour sont composés de dharmas, qui font s'élever l'illusoire individualité d'êtres. Les « trois feux » qui en stimulant l'énergie karmique aident à perpétrer l'illusion sont le désir avide (et l'aversion), la passion [1] et l'ignorance. Lorsque ces feux sont éteints (selon la voie bouddhique ordinaire) ou transmués (selon la voie tantrique), l'illusion est détruite.

La notion que la réalité a ces deux aspects de vacuité et non-vacuité explique la présence de certaines apparentes contradictions dans le canon bouddhique. Il nous est enseigné qu'il faut chercher la Libération du Samsāra pour nous-même et pour tous les êtres, et il nous est aussi enseigné qu'il n'y a ni lieu dont se libérer ou à atteindre, ni êtres à faire passer de l'autre côté! La vérité doit être appréhendée par une approche de la subtile nature de la réalité qui comprenne simultanément la vacuité et la non-vacuité. Ce qui est commun aux deux approches est l'absence d'être-en-soi. Que nous décomposions une chose en agrégats et en dharmas, ou que nous la considérions comme pure vacuité, cela ne laisse aucune place à la notion qu'elle posséderait un soi ou une individualité qui lui soit propre.

Bouddhas et Bodhisattvas

Le terme « Bouddha » a une triple signification, que beaucoup d'Occidentaux ignorent. Il y a quelque deux mille

---

Il ne faut pas prendre cette conscience pour « une sorte de Soi, ou d'Ame qui se maintient, formant une essence permanente, tout au long de la vie ». Cette notion fausse n'est que l'une des cinquante-deux formations mentales de l'esprit (NdT).

1. C'est-à-dire l'émotion violente de la colère et de la haine, symbolisée au cœur du Cercle de l'Existence par le serpent (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
cinq cents ans, le prince Gautama, connu plus tard sous le nom de Shākyamouni (le sage du clan des Shākyas), atteignit l'Illumination, prêcha le Dharma ou Doctrine Sacrée et reçut le nom de Bouddha (Illuminé). L'idée d'une religion fondée par un être humain, dont la réalisation spirituelle résultait de ses propres efforts attira les rationalistes et les agnostiques occidentaux de la fin du XIXe siècle, qui semblent avoir ignoré les autres sens du mot « Bouddha » ou ne pas les avoir saisis, et avoir transmis une explication incomplète de sa signification. Assez ironiquement, cette notion incomplète a depuis été adoptée par certains Asiatiques anglophones afin de résoudre une contradiction entre leur religion traditionnelle à laquelle les lient des liens d'affection, et leurs vues rationalistes modernes dont ils tirent un grand orgueil. Ces « bouddhistes modernes » ont à peu près le même rapport avec le bouddhisme que les rationalistes agnostiques occidentaux avec le christianisme, et pourtant ils s'indigneraient sans doute si on le leur faisait remarquer.

Même dans cette première acception d'être qui a gagné le statut divin par ses propres efforts, le titre de « Bouddha » n'appartient pas qu'au Bouddha Shākyamouni; car on considère que dans chaque univers et à chaque ère apparaît un Bouddha; Shākyamouni est le Bouddha de notre ère (2 500 ans sont peu de chose quand les bouddhistes parlent d'ères) et les noms de quatre de ses prédécesseurs sont donnés dans le canon. S'il est vrai que « le Bouddha » employé dans ce sens particulier signifie presque toujours Shākyamouni, il n'est pas considéré juste comme un homme qui devint Illuminé, mais comme un principe éternel incarné. Le bouddhisme traditionnel, s'il est rationnel dans ce sens qu'aucun dogme n'est imposé, n'est cependant pas dépourvu d'un puissant élément surnaturel qui fait de lui une religion au plein sens de ce terme.

Avant de continuer à voir les principales significations de « Bouddha », il faut expliquer un autre point. Shākyamouni était le cinquième d'une lignée de Bouddhas

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

qu'on estime remonter à autant d'ères, et Maitreya, le Bouddha Futur, doit apparaître à l'ère prochaine. Depuis l'époque de Shākyamouni, on pense qu'un grand nombre de personnes ont atteint une pleine Illumination qui n'est pas fondamentalement différente de celle d'un Bouddha; mais pour une raison quelconque ils ne sont pas appelés Bouddhas. Le terme qui les désigne est Arahans (ou Arahants), mais si l'on pense qu'ils ont remis à plus tard leur entrée en Nirvāna afin d'aider les autres êtres à l'atteindre, on les appelle alors Bodhisattvas.

Dans sa deuxième acception, le terme Bouddha sert à désigner le principe spirituel qui est le fondement de la bouddhéité, dont Shākyamouni fut l'une des innombrables manifestations qui apparaissent dans un nombre infini d'univers. La raison pour laquelle on utilise le même terme pour désigner à la fois un principe et les manifestations humaines de ce principe n'est pas difficile à saisir : lorsqu'est atteint le Nirvāna, il n'y a pas une ombre de différence entre le principe et sa manifestation; tous deux appartiennent au monde sans forme de la vacuité où il n'existe pas de distinctions. Une autre manière de faire ressortir la signification de « Bouddha » dans ce sens est de le rendre par « l'élan qui fait tendre à l'Illumination ». Nous voyons ainsi le Bouddha en relation avec l'ultime réalité — le vide immaculé — et avec Avidyā ou l'illusion primordiale qui déforme la vision qu'ont les hommes de leur vraie nature. Dans cette relation, il représente le *principe* d'Illumination qui est en même temps l'*élan inné* qui fait rechercher l'Illumination et le *pouvoir* par lequel est obtenue l'Illumination. Il y a plusieurs manières de comprendre un seul concept.

A mi-chemin entre ce sens humain et ce sens absolu, c'est-à-dire le Bouddha en tant qu'homme et en tant que principe (ou élan ou pouvoir), vient le troisième sens : une manifestation dont l'apparence extérieure est humaine, mais imprégnée de splendeur et douée des « trente-deux signes surhumains » mentionnés dans le canon. C'est ainsi qu'est vu le Bouddha

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
dans l'esprit, dans les visions, dans les rêves, et aussi dans les statues; car presque toutes les représentations de Bouddha (y compris celles du Bouddha historique Shākyamouni) ont pour but de montrer non la forme humaine mais la forme surhumaine.

Ces trois aspects du Bouddha sont collectivement appelés le Trikāya (Triple Corps). Le Corps de Dharma ou principe de Bouddha, faisant un avec la réalité immaculée, est évidemment invisible; le Corps de Félicité a la splendeur propre à un être divin; et le Corps de Transformation est une manifestation temporairement humaine (ou bien animale, angélique ou daimonique). Le Corps de Félicité représenté en peinture et en statue est-il en quelque sorte un être divin existant individuellement, ou une personnification créée par l'esprit de l'adepte? C'est à ce dernier d'en juger selon sa propre compréhension, car tout le monde ne peut saisir les subtilités de la doctrine du Trikāya et les opinions varient. Cette doctrine a d'ailleurs des parallèles dans d'autres religions. La conception de la divinité sous trois aspects réunis en un se retrouve dans beaucoup de fois religieuses. Comme il semble assez improbable que ce soit pure coïncidence, on peut y voir une réflexion vraie de la vérité mystique. Il ne faut cependant pas pousser à l'extrême la similitude : loin d'être considéré comme le créateur de l'univers, ce qu'est le Dieu des théistes, le Bouddha est la force divine par laquelle est transcendé l'univers.

Les textes mahayanistes mentionnent fréquemment les « Bouddhas des Dix Directions » qui, dans leur Corps de Dharma sont évidemment un, mais ont chacun un Corps de Félicité et un Corps de Transformation distincts les uns des autres. Ce sont pour ainsi dire des personnifications de principes abstraits tels que la sagesse, la compassion, le pouvoir de guérison, l'activité immaculée et ainsi de suite. Nous le verrons plus loin, le Vajrayāna a une conception spéciale des cinq Jinas dont chacun incarne un aspect de la Sagesse divine.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le terme Bodhisattva peut également signifier un Être Illuminé. Dans son sens premier, il est cependant employé pour parler de Shākyamouni et de Bouddhas similaires pendant les vies où ils travaillaient encore à la réalisation de l'Illumination. Pour les mahayanistes, il a le sens particulier d'Êtres Illuminés qui renoncent à la félicité du Nirvāna afin de rester dans l'univers et d'aider à la Libération des autres. Les mahayanistes pieux font souvent le vœu solennel de chercher à atteindre l'état de Bodhisattva et se dédient ainsi, longtemps avant leur Illumination, au service des autres; les théravadins, toutefois, nient qu'un tel choix soit possible car selon eux, une fois que les accroissements karmiques ont été entièrement consumés en même temps que le faux ego, il ne reste rien qui puisse renaître en tant que Bodhisattva ou sous quelque autre forme.

Il existe une certaine confusion entre les Bouddhas et les Bodhisattvas pris individuellement; d'une certaine manière non spécifiée, ces derniers sont généralement considérés comme inférieurs aux Bouddhas, et on en représente souvent par paire formant la suite d'un Bouddha. Et pourtant, on parle de certains êtres tantôt comme de Bouddhas et tantôt comme de Bodhisattvas. Avalokiteshvara, par exemple, apparaît dans l'iconographie chinoise comme un Bodhisattva de forme féminine (ou plus rarement masculine), tandis qu'au Tibet le même être sous le nom de Chenrézi est parfois considéré comme un Bouddha. Aucun bouddhiste, je pense, ne trouverait que cette sorte de confusion a une importance quelconque. Bouddhas et Bodhisattvas sont après tout identiques, en ceci que tous deux sont des incarnations du principe d'Illumination. Ce qui est extrêmement important, c'est l'esprit. Toutes les croyances concernant les êtres divins sont parfaitement secondaires par rapport à la pratique qui consiste à dissiper l'illusion d'ego et à réaliser la sagesse intuitive.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Preuve expérimentale

On voit très bien quelqu'un dire de ces doctrines bouddhiques : « Admirable! La noblesse de ces conceptions les situe dans une catégorie supérieure à celle de la légende pure et simple, mais quelle preuve y a-t-il qu'elles soient plus que l'expression des rêves d'hommes épris de sagesse et de compassion? »

Aucune vérité spirituelle n'est vérifiable par la preuve et la démonstration logiques. Un daltonien de naissance accepte pourtant que le rouge est rouge et que le vert est vert, même s'il est incapable de voir la différence. Suggérer qu'une chose *ne peut pas* être vraie parce qu'elle est incommunicable est un piètre raisonnement; pour la majeure partie de notre connaissance des lieux et des événements, nous dépendons de ce qu'en disent les autres. Le bouddhisme, qui choisit de ne pas être accepté sur l'autorité de son fondateur, offre effectivement, comme d'autres formes de mysticisme, des preuves satisfaisantes de sa validité à ceux qui sont prêts à accomplir la longue et difficile tâche de maîtriser l'esprit et l'ouvrir au libre cours de la sagesse intuitive. Une certitude éclatante remplacera bientôt les signes de la vérité obtenus primitivement, mais cette certitude ne sera communicable qu'à ceux qui sont déjà bien avancés dans la même direction. C'est ce qui se passe dans la plupart des branches de connaissance. Les élèves de l'enseignement secondaire doivent accepter les conclusions d'Einstein; il leur faudra des années avant de pouvoir suivre ses arguments dans le détail de leur progression en comprenant tout parfaitement. A notre époque, cependant, on ne trouve pas si facilement des gens prêts à tourner leur esprit vers l'intérieur et à rentrer en eux-mêmes dans l'espoir d'obtenir des résultats qui, pendant les premières années de pratique, devront rester hypothétiques. Ils ont plutôt tendance à rejeter d'un haussement d'épaules en l'attribuant à l'auto-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

suggestion ou à l'hypnose le témoignage que peuvent fournir des mystiques accomplis.

Cette attitude est fort compréhensible, d'autant plus que le monde a déjà vu foule de charlatans religieux et de gens parlant à tort et à travers de leurs réalisations spirituelles quand ils n'ont rien fait qu'entasser illusion sur illusion. Ainsi, en essayant d'éveiller une certaine foi en la réalisation mystique, nous sommes forcés d'en revenir à l'argument que les états de conscience dus à la maladie ou à l'imagination se reconnaissent par l'infinie variété du contenu de la pensée ou du rêve, tandis que les descriptions d'expériences mystiques authentiques révèlent une unanimité frappante, surtout si l'on tient compte des différences de forme imposées par les circonstances. Ces descriptions font généralement état de perceptions telles qu'une éclatante lumière sans couleur, une inexprimable félicité (précédée parfois de l'agonie de l'esprit) et, surtout, une perception de l'unité qui imprègne tout et en laquelle la dualité de sujet et objet, d'adorateur et adoré, disparaît totalement.

Les résultats à long terme de l'expérience mystique répétée sont difficiles à estimer, car la réalisation authentique engendre une certaine préférence pour la solitude et un manque d'inclination à en parler — sauf par un désir plein de compassion d'inspirer les autres à suivre le même chemin. Ceux qui parlent volontiers de leurs progrès sont généralement des imposteurs, car les adeptes accomplis veillent à ne pas laisser dériver librement leur conscience d'ego et évitent les affirmations impliquant le concept « J'ai progressé ». D'autre part, on peut souvent reconnaître les gens très avancés sur la voie spirituelle : il y a en eux une grande gentillesse et une gaieté pleine de douceur. Quelquefois, ils donneraient l'impression d'être un peu simples; ils s'inquiètent si peu de quoi que ce soit qu'on craint pour eux, s'ils rencontraient un lion dans la forêt, qu'ils ne restent plantés là, plongés dans l'admiration devant ses superbes moustaches et la splendeur de sa crinière. Indifférents au confort personnel,

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ils se satisfont de ce qui leur vient, peu ou beaucoup. A part ces signes, on peut les reconnaître grâce à une qualité particulière — un calme intérieur qui se communique à tous ceux qui viennent les voir, même ceux qui ne se doutent nullement qu'ils sont en présence d'un être inhabituel. On dirait que même les animaux perçoivent ce calme. Il existe bien des cas d'anachorètes qui vivent dans la jungle, recherchés mais non molestés par les bêtes sauvages du voisinage.

Ces hommes ne sont pas nombreux. Au cours de plusieurs années de vagabondage par les plaines et les montagnes de Chine, j'en ai de temps à autre rencontré un, vivant dans quelque ermitage taoïste ou quelque temple bouddhiste retiré et bien plus rarement parmi les moines ou les laïcs qui demeurent dans les villes. Plus tard j'en ai trouvé plutôt davantage parmi les Mongols et les Tibétains, ces habitants de régions solitaires où la réalisation spirituelle est un but fréquemment poursuivi. Ils n'ont jamais, je pense, été nombreux, mais leur rareté ne semble pas avoir tellement d'importance. Rencontrer n'importe lequel d'entre eux aurait suffi à me convaincre que l'univers n'offre aucune autre activité qui soit de moitié aussi précieuse que la recherche de l'Illumination.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

3

L'essence de la méthode tantrique

Objet

La plupart des mystiques, qu'ils souscrivent ou non aux doctrines bouddhistes esquissées dans le chapitre précédent, accepteraient probablement sans grande modification cette formulation de la Quête sacrée :

> Le monde perçu par les sens nous semble une déformation de quelque chose d'infiniment plus beau. Nous avons reçu des signes que la réalité était un état de félicité — sans forme, radieux, d'une pureté immaculée — qui, nous le croyons, peut être réalisé dans le silence du cœur. La quête de cet état en vaut infiniment la peine.

A celle-ci, certains mystiques bouddhistes ajouteraient :

> Même avec l'effort le plus intense, la réalisation en une seule vie est difficile à atteindre. L'Illumination de Shākhyamouni a été le fruit d'un effort sans égal et de vie en vie.

Les bouddhistes du Mahāyāna déclareraient :

> Parce que nous répugnons à entrer dans la félicité du Nirvāna alors que d'autres restent perdus dans l'illusion, nous avons fait vœu de devenir Bodhisattvas et nous avons renoncé au Nirvāna jusqu'à ce que tous les êtres soient libérés.

Les disciples du Vajrayāna et autres Sentiers Rapides répondraient à la seconde déclaration :

> Il existe des moyens merveilleux pour atteindre le bord du Nirvāna et devenir Bodhisattva dans cette vie même. Il faut utiliser tout ce qui est favorable, et plier les circonstances adverses au service de la quête.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Ces moyens merveilleux visent pour ainsi dire à prendre le ciel d'assaut. Comme les autres bouddhistes, les disciples du Vajrayāna reconnaissent que la Libération ne peut se gagner ni par l'intervention divine, ni par la foi, la piété ou les bonnes œuvres, mais par un effort intense qui culmine dans une prodigieuse révolution mentale — et cet effort demande normalement un grand nombre de vies. Cependant, comme tous les disciples du Zen, ils croient qu'une tentative faite à fond peut aboutir à la Libération immédiate. C'est ce qui fait l'intérêt particulier des méthodes du Zen et du tantrisme pour les non-bouddhistes qui ne peuvent accepter la doctrine de la renaissance.

Autre point spécialement intéressant, ces méthodes ont été conçues pour correspondre à des niveaux de compréhension et à des aptitudes d'une très grande diversité. Il y a en gros six classes de tantras — connues en ordre ascendant sous les noms de Kriya Tantra, Charya Tantra, Yoga Tantra, Mahāyoga Tantra, Anuyoga Tantra et Atiyoga Tantra. Elles enseignent différents degrés de pratiques : des formes convenant aux gens simples qui ont besoin au début d'un objet de culte extérieur à eux-mêmes, puis des formes où le fidèle et l'objet de son culte sont unis, et jusqu'à la forme la plus haute où la pratique entière a lieu dans l'esprit; car la pratique de l'Atiyoga est « dépourvue de distinctions de profondeur, d'étendue et de difficulté, comme un état d'unité spontanément réalisé où il ne reste aucune règle à suivre ».

Raisons du secret

On prétend parfois que toute doctrine ésotérique est étrangère au caractère du bouddhisme. Cette opinion vient d'une fausse interprétation de certaines paroles prononcées par le Bouddha Shākyamouni au moment de son Mahāparinirvāna (dissolution finale). Étendu sous les arbres *sal* jumeaux, il déclara qu'il avait transmis tout le Dharma,

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sans rien garder dans son « poing fermé ». Pour les théravadins ceci signifie que le Bouddha a tout enseigné ouvertement, tandis que les mahayanistes affirment que, naturellement, il n'a communiqué les plus hauts enseignements qu'à ceux qui étaient capables de les appliquer avec compréhension, habileté et discrétion. Dans ce sens, les lamas du Vajrayāna protègent une grande partie de leur connaissance en la transmettant oralement à des disciples choisis ou même en silence, d'esprit à esprit. Utilisée à tort, une telle science de moyens habiles et délicatement équilibrés causerait un mal irréparable; les puissantes techniques de maîtrise de l'esprit qui seraient employées sans la direction d'un maître pourraient entraîner la folie; et mal appliquées, les techniques qui hâtent la Libération en transmuant la force engendrée par les passions pourraient facilement mener à la débauche. Il en résulterait toutes sortes de maux et d'excès, et donc exactement le contraire de la négation de l'ego. C'est pourquoi il est dit : « En entrant dans la voie tantrique, vous êtes sûr de vous diriger vers l'État-de-Bouddha — ou vers Avici, le pire des enfers! »

D'un autre côté, si elles sont bien appliquées, ces méthodes dynamiques sont capables de transformer comme par magie le monde présent en un univers d'une splendeur inimaginable. Au cours de l'opération, la peur et l'anxiété sont bannies; l'objet le plus inintéressant devient un symbole d'une vaste signification; les cadres banals sont changés en mondes enchanteurs; et les passions, au lieu de devoir être douloureusement exterminées, sont attelées telles des tigres grondants à la voiture légère de l'adepte. Les dangers d'un tel chemin sont évidents. Selon l'expression d'un des lamas qui sont mes maîtres spirituels : « Tant que vous voyagiez dans cette charrette, vous auriez eu peu de mal si elle s'était renversée. Maintenant je vous ai donné un avion; ne vous écrasez pas en flammes! »

Certaines personnes qui ignorent les raisons de cette discrétion semblent avides de supposer que le secret protège

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
quelque mystère sordide. Les visites que des auteurs doués d'une imagination remarquable ont faites dans les régions de la frontière tibétaine ont eu des résultats malheureux. Les autorités du royaume himalayen du Bhoutan, toujours lentes à accueillir les étrangers, considèrent avec suspicion tout intérêt pour le Vajrayāna et, si elles admettent effectivement des visiteurs, les empêchent d'avoir un contact fructueux avec les lamas. Pire encore, les notions dégradantes que dans les pays occidentaux on associe aux fonctions corporelles se sont révélées infectieuses [1]. Le Président de la *London Buddhist Society* rapporte que, pendant sa visite à Pékin, longtemps avant l'établissement du régime communiste, un jeune novice lui montra des images sacrées qui avaient fait pendant des siècles l'objet d'une crainte révérencielle, en ricanant grivoisement comme s'il s'était agi de cartes postales obscènes!

Le symbolisme sexuel des œuvres tantriques constitue indubitablement un obstacle à la transplantation du Vajrayāna en milieu européen. Chez les Tibétains, cet aspect du symbolisme n'est que récemment devenu motif à secret; parce que dans les pays où l'on révère les tantras, on voit dans le sexe une fonction saine, productrice d'une puissance qui peut être transmuée au service de fins élevées. De plus, comme l'implique le terme Yabyum (Père-Mère), les représentations de déités en étreinte sont traitées avec un profond respect; elles symbolisent l'union des forces de sagesse et de

1. La curiosité lascive de certains visiteurs occidentaux a récemment poussé Sa Sainteté le Dalaï-Lama à ordonner aux lamas la plus grande circonspection quand il est question d'enseigner les tantras à des non-Tibétains, dont très peu ont acquis la compétence dans l'étude des sūtras qui se fait normalement avant. Ceux qui cherchent sincèrement la vérité regretteront la décision de Sa Sainteté, mais personne ne peut nier qu'elle était justifiée. L'attitude malsaine engendrée par le dégoût de nos ancêtres puritains pour le corps a rendu difficile pour beaucoup d'Occidentaux d'avoir des idées équilibrées sur l'enseignement sublime des tantras qui — puisqu'ils concernent l'acquisition de la maîtrise totale du corps, de la parole et de l'esprit — donne des directives pour traiter de la totalité de l'expérience humaine.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

compassion par analogie avec l'union physique, qui est la source de la plus haute félicité après l'extase spirituelle. Les symboles sont nécessaires, parce que l'extase spirituelle est trop abstraite pour être représentée d'une façon qui touche.

A part les dangers physiques, physiologiques et spirituels inhérents à l'usage malhabile des méthodes tantriques, il y a d'autres raisons de garder le secret. Certaines peuvent sembler bizarres car elles concernent des forces appartenant au monde surnaturel auquel il n'est plus à la mode de croire. Pour les bouddhistes l'univers foisonne d'êtres invisibles, qui constituent en fait quatre des six catégories d'existence[1] des êtres dits « doués d'un esprit », les deux autres étant celles des hommes et des animaux. Dans l'ensemble, les adeptes évitent les rapports trop proches avec les forces semi-divines et démoniaques, d'autant plus que dieux et démons n'ont aucun pouvoir pour les aider sur la voie de l'Illumination; mais, croit-on, les puissances invisibles ne se laissent pas faire affront sans impunité. Certains de ces êtres ont été convertis et servent de Gardiens du Dharma. D'après leurs effigies dans les temples de tous les pays bouddhistes, on peut voir qu'ils ont un aspect terrifiant; c'est vrai qu'ils se sont enrôlés parmi les disciples du Bouddha compatissant et ne menacent que les ennemis du Dharma; mais même ainsi ils peuvent avoir gardé assez de leur ancienne nature pour qu'il soit déconseillé de mettre leur patience à l'épreuve. Comme pour les anciens commandos devenus de paisibles portiers ou valets de chambre, ils ne font pas de bons ennemis. C'est pourquoi au Tibet, tout ce qui les concerne est tenu secret.

Chaque secte du Vajrayāna a ses propres Gardiens auxquels les nouveaux disciples sont présentés en temps voulu. Leur fonction principale est de décourager les initiés de briser leur serment de Samaya. Les gens qui honorent chez eux des Gardiens leur font respectueusement des offrandes de nourriture à certains jours du mois. Qu'ils soient tenus pour

1. Cf. p. 58 et « Le Cercle de l'Existence », chap. IV (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

des êtres démoniaques ayant une existence indépendante de notre esprit (dans le sens relatif que tout l'univers peut être ainsi décrit), ou identifiés aux êtres imprécis qui rôdent au seuil de la conscience humaine et que Jung appelle archétypes, autant jouir de leur bienveillance. Les Tibétains ne furent pas surpris quand l'auteur distingué d'*Oracles and Demons of Tibet* mourut prématurément peu après avoir achevé ce livre monumental, mais terne. Les Gardiens sont un sujet sur lequel on ne devrait rien dire de détaillé; écrire longuement sur les démons est toujours considéré comme une entreprise peu sage; mais le comble de son crime fut de les faire paraître *ennuyeux !*

Le gourou

Vu la puissance des techniques du bouddhisme tantrique, il est extrêmement important dans cette voie de trouver un maître ou gourou personnel. Non seulement ses disciples lui portent le respect qui lui est dû en tant que donateur du plus précieux de tous les dons, et le servent avec toute la dévotion des enfants asiatiques pour leurs parents, mais ils accomplissent aussi le Gourou-Yoga au cours duquel ils méditent sur la forme de leur gourou comme incarnation des Trois Précieux Refuges : le Bouddha, le Dharma (la Doctrine Sacrée) et le Sangha (la Communauté Sacrée). Ce serait un crime odieux de mal parler de son gourou, de lui faire affront ou de le blesser. Peut-être, avec des gens moins sincères que les Tibétains et les Mongols, une dévotion si extrême entraînerait-elle des abus; mais peu de lamas accomplis dans l'art des techniques tantriques oseraient profiter de cette relation sacrée. Pour être accomplis, ils doivent croire en ce qu'ils enseignent et seraient donc retenus par la peur de conséquences karmiques effrayantes. Les lamas peuvent s'égarer, comme s'égarent parfois les pères avec leurs enfants, mais rarement de propos délibéré.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Différents types d'adeptes

Il y a une raison importante de tenter le dur Sentier Rapide : une quête poursuivie plus à loisir, par toute la succession de vies qu'elle implique, fait augmenter les chances de retomber ou d'annihiler les réalisations précédentes. Les conditions requises pour suivre le Sentier Rapide ne sont pas rigides : les adeptes peuvent être moines, nonnes, yogis, ermites, laïcs ou membres du clergé mariés, mais peu de laïcs ordinaires sont à même de se donner sans distraction à la formation rigoureuse qui est essentielle pour réussir une tâche aussi gigantesque.

Beaucoup de Tibétains n'aspirent pas au Sentier Rapide : parce qu'ils sont trop occupés, ou pour d'autres raisons, ils s'en sentent incapables; même des moines peuvent être parfois trop pris par leurs tâches d'administration d'un monastère. Pour eux le Vajrayāna prévoit d'autres pratiques correspondant à leur situation. Il y a aussi des gens qui utilisent les techniques tantriques pour réaliser d'autres buts que la Libération. Des bouddhistes peuvent choisir de consacrer leurs efforts à se faire un sort plus agréable dans le Samsāra, ce qui n'est cependant pas considéré comme un choix très sage. Il existe des techniques spéciales pour acquérir ou renforcer la santé, les richesses, le pouvoir ou la réputation; et bien qu'il soit jugé effroyable de souhaiter nuire aux autres, il est déjà arrivé que des adeptes prennent la mauvaise pente et utilisent à tort leurs connaissances, peu soucieux des conséquences qu'ils subiraient dans cette vie-ci ou dans les futures. Milarépa lui-même, l'adepte tantrique poète et saint, a fait s'abattre sur ses ennemis des ravages terribles avant d'être pris en main par Lama Marpa. En outre, si fidèlement que soient gardés les secrets, certains parviennent à filtrer. En elles-mêmes, les méthodes tantriques sont comme des épées — bonnes ou mauvaises suivant l'usage qu'on en fait.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le Sentier Rapide

Ma connaissance du Sentier Rapide est celle d'un laïc initié mais insuffisamment instruit; c'est-à-dire que je ne peux pas écrire avec grande autorité, et même si je le pouvais, il ne me serait pas permis de dire beaucoup plus que je ne l'ai fait.

Lorsqu'ils s'engagent dans le Sentier Rapide, les disciples apprennent que désormais ils doivent faire plus que pratiquer la vertu et renoncer au mal. Ils doivent cultiver de toutes leurs forces envers la vie une attitude révolutionnaire, et pour ainsi dire magique, qui transformera leurs réactions à ce qui les entoure. En ce qui concerne la conduite, toutes les souillures, tous les appétits et les désirs karmiques dont on ne peut se défaire rapidement doivent être utilisés avec adresse. Ce qu'on ne peut vaincre, il faut l'ennoblir, ou à défaut y céder selon des méthodes spéciales. Vaincre est mieux, mais pas si cela entraîne la confusion mentale ou une frustration dangereuse. Ennoblir signifie transférer la force du désir sur un objet identifié avec le but de la Libération. Céder signifie soit observer l'acte, ses causes et ses résultats de telle manière qu'on puisse en tirer des leçons qui diminueront à l'avenir l'attraction du désir, soit employer une technique qui le rendra inoffensif. Les néophytes qui n'ont pas l'habileté ou la force de caractère suffisantes ne devraient pas tenter le Sentier Rapide, mais adhérer au code de conduite ordinaire du Mahāyāna qui demande trois vertus du corps, quatre de la parole et trois de l'esprit : compassion pour toute vie, générosité, refrènement des passions; pour la parole, sincérité, bonté, douceur, effet bénéfique; empressement à être généreux et serviable, et par-dessus tout foi dans les valeurs spirituelles. On ne peut rejeter ces règles, sauf pour des raisons extrêmement élevées.

La pratique du Sentier Rapide se divise en catégories physiques, mentales et combinées, dont la plupart com-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

prennent la méditation connue sous le nom de visualisation, dans sa forme particulière au tantrisme qui implique simultanément le corps, la parole et l'esprit. Par la manipulation de forces qu'on a fait s'élever par la puissance mentale, les mudrās, les mantras, les dhāranīs, le samādhi (un état de félicité et vacuité de l'esprit) est rapidement atteint, et suivi du flux de sagesse intuitive qui accompagne les états mystiques avancés.

Par une orientation appropriée de l'esprit de l'adepte, tous les vices et toutes les vertus deviennent des degrés vers la réalisation spirituelle. Rien ne peut l'effrayer ou le dégoûter, car les plus viles impuretés sont transmuées en pure essence spirituelle; les processus « animaux » — excrétion, consommation de solides et de liquides, rapports sexuels, respiration et pulsation du sang — sont transformés en fonctions divines. Tous les sons — le bruit de ferraille des tramways sous la fenêtre d'une chambre, le tonnerre et les cris d'un bombardement, la vibration de la roulette du dentiste ou les hurlements de démons — deviennent plus doux que la musique du vent dans les pins ou les voix saisissantes de Dākinīs. Tout ce que l'œil rencontre — douce lumière d'une masse de chrysanthèmes, cheminées d'usines ou murs de pierre vus à travers une cour de prison — tous revêtent un sens mystérieux. L'anachorète ordinaire a besoin d'un cadre tranquille, peut-être un ermitage à flanc de montagne où il peut s'enchanter de l'épanouissement des fleurs alpines et passer ses nuits en contemplation devant la lune; tandis que ceux qui prennent la Voie de Diamant distillent la paix et la beauté de l'intérieur; ils ne se détournent de rien, ne trouvent rien fastidieux, et sont progressivement plongés dans une plénitude de félicité.

La combinaison de techniques rapides, dynamiques, impliquant attitude, conduite et pratique, n'a rien à voir avec la sagesse relative dont on a besoin pour s'occuper des affaires du monde, ni avec la connaissance érudite. L'intention de l'adepte est de se construire un « corps de diamant »

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
capable de supporter des entrées répétées dans des états de conscience élevés sans claquer sous le flux de forces extraordinaires. Avec un corps pareil et avec ses nouveaux pouvoirs d'intuition, il peut faire l'expérience mystique de la réalité et par là réaliser la Libération immédiate.

Attitude

Un des lamas qui sont mes maîtres spirituels a résumé en trois injonctions les conditions générales nécessaires au développement d'une attitude tantrique : « Reconnais en tout ce qui t'entoure le Nirvāna; entends en tous les sons le Mantra; vois en tous les êtres des Bouddhas. »

Reconnaître en toute chose le Nirvāna signifie devenir par expérience directe conscient de la nature vide et non-vide des objets. Toute chose doit d'abord être observée, puis ressentie, de deux manières nouvelles : intrinsèquement vide, puisque le Nirvāna est vide; et intrinsèquement parfaite puisque la réalité même dans son aspect non-vide peut être reconnue comme une sphère de perfection inimaginable si la conscience est, en quelque sorte, transposée en une autre clef. Une conviction absolue que tout est vide, renforcée par l'expérience de cette vacuité pendant la méditation, fait disparaître la peur, l'inquiétude et l'aversion. L'adepte apprend à se dégager de circonstances terrifiantes ou révoltantes aussi facilement qu'un spectateur de théâtre peut cesser d'être pris par l'action de la pièce. Sa tranquillité devient inébranlable.

Par une transformation intérieure de sa manière de percevoir les choses, l'adepte en vient à tout voir chargé de beauté, comme si le monde avait été transformé par magie. Il ne s'agit pas de simplement se persuader pieusement de cette beauté, mais de ressentir qu'elle est un fait réel. Que ceci soit possible, une expérience personnelle impromptue l'illustre : un jour, je roulais en voiture vers une longue allée ombragée; en voyant les arbres du fond, mon cœur

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

bondit de joie, car depuis ma dernière visite ils avaient éclaté en une masse de fleurs écarlates; mais en me rapprochant, je découvris qu'il n'y avait pas de fleurs; des tôles ondulées recouvertes de minium avait été dressées pour surélever le mur. Peu de choses pouvaient être plus laides; pourtant cette vue m'avait plongé dans le ravissement tant que mon esprit avait pris le hideux métal peint pour une masse de fleurs. Par une révolution de l'esprit, la beauté peut être perçue même dans des objets auparavant repoussants comme du fumier, des intestins ou des cadavres en décomposition — manifestations de la non-substance qui est d'une pureté immaculée.

Récemment, des utilisateurs de mescaline et de LSD ont rapporté que, par un changement temporaire de conscience, ils voyaient tout sans exception d'une beauté également exquise. C'est une preuve de plus qu'il est possible de déterminer un changement de conscience de cette sorte et permanent. Une des raisons pour laquelle l'iconographie tibétaine comporte tellement de cadavres, de crânes et de sang, et autres représentations de ce genre a trait à la technique qui fait percevoir tout dans l'univers comme sacré.

Entendre en tous les sons le Mantra demande la même technique. Les mantras sont des invocations sacrées récitées d'un ton de voix spécial; ici, cependant, le mot signifie divine mélodie. Encore un exemple venant de ma propre expérience : à un moment, les méditations que je faisais tôt le matin étaient sans cesse interrompues par des conducteurs débutants de taxi-vespa s'exerçant en première vitesse autour d'une petite place près de ma fenêtre. En transformant mentalement l'horrible vacarme en roulement du tambourin des lamas entendu sur le bruit de fond d'une cataracte, je le rendis tout à fait utile à ma méditation.

Dans la pratique du Vajrayāna, le son joue un très grand rôle. Le tonnerre des trompes de cinq mètres des lamas, l'usage liturgique de tambours, gongs et cymbales, les psalmodies d'une voix profonde et la récitation sonore des

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

mantras ont tous la puissance de produire des effets psychiques précieux et d'un ordre différent des effets de la musique au sens ordinaire.

Voir en tous les êtres des Bouddhas est une injonction familière aux disciples du Zen. Elle se fonde sur la conception que chaque être a en lui-même la Nature-de-Bouddha, ce qui signifie (1) que tous les êtres y compris les Bouddhas sont finalement des manifestations de la non-substance indifférenciée, et (2) que chaque être possède l'impulsion qui fait aspirer à l'Illumination et la capacité de l'atteindre. En pratique, cette injonction signifie que nous devons traiter tout être avec la considération et le respect qui sont dus à un Bouddha en puissance, toujours avoir envie de l'aider et répugner à lui nuire. En résultat secondaire, nous nous attirerons rarement l'inimitié, mais le but principal est de développer l'attitude d'esprit tantrique qui conduit à la réelle perception du sacré de tous les êtres et à la négation de l'existence intrinsèque de l'ego.

L'application de ces injonctions met en œuvre un double processus. Décidé à faire sauter son esprit dans une autre dimension où il perçoit que les choses sont parfaites, non potentiellement mais réellement, le disciple commence par les imaginer ainsi; et ce faisant il favorise l'arrivée de la sagesse intuitive qui le fait les voir ainsi. Le premier processus implique un élément d'imagination persuasive; le deuxième est d'une intense réalité. Par la suite, il atteint un point où il voit chaque grain de sable contenir tout l'univers. Cette vision pleine de félicité, qu'on ne réalise normalement que sous l'influence d'une extase yogique ou de drogues, ou dans des moments de romantisme intense, devient une possession permanente — le *seul* mode de vision de l'adepte.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Conduite

Puisqu'elle appartient au principe de non-dualité, la conduite proposée aux adeptes tantriques transcende le dualisme du bien et du mal; mais ce relâchement des règles ordinaires a pour but d'atteindre la perfection le plus rapidement possible. La descente dans la licence des mœurs pratiquée par certains tantristes hindous du Bengale ou par les antinomiens chrétiens est minée de dangers et en tout cas impensable, car elle entraînerait la rupture du serment de Samaya. D'après l'enseignement, si l'adepte tantrique qui a mis en mouvement des forces puissantes en faisait mauvais usage, elles le détruiraient aussi sûrement qu'un électricien est électrocuté quand le courant passe accidentellement par son corps.

Mais avant de commencer à parler de la conduite tantrique, il est nécessaire de comprendre l'attitude bouddhiste ordinaire envers les actions mauvaises. Les bouddhistes de toutes les sectes doivent se retenir de tuer, de voler, et de l'inconduite sexuelle; du mensonge, de la médisance, et des paroles dures ou inutiles; de la convoitise, de la malveillance, et des doutes sur l'excellence du Dharma. S'il s'agit de moines ou de laïcs stricts, ils doivent aussi s'abstenir de boissons alcoolisées et, en Chine, ils ne mangeront pas de viande. Cette conception de la bonne conduite diffère à deux points de vue de la morale chrétienne : ce n'est pas Dieu que le mal commis offense, c'est l'homme qui doit en payer le prix; et deuxièmement il n'y a pas d'idée de péché, mais seulement de folie — en fait, ignorance — navrante. La différence est significative. Un bouddhiste n'est pas accablé ni effrayé par le poids d'un péché. S'il s'est égaré, il doit payer, mais la dette peut être complètement liquidée; il n'est pas confronté à une damnation éternelle et il tient sa rédemption dans ses propres mains. Dans la pratique, cette absence

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

de péché signifie que chaque action sera considérée non comme bonne ou mauvaise en elle-même, mais en relation avec tout son contexte. Ainsi, par exemple, « inconduite sexuelle » signifie la conduite en ce domaine qui a des résultats nuisibles pour les personnes concernées ou pour d'autres indirectement impliquées.

Deux concepts distincts sont les pivots de la morale bouddhiste : le devoir de compassion et la nécessité de la maîtrise de soi. Tout ce qui nuit aux autres est mauvais; tout ce qui nuit à celui qui le fait est mauvais. Si cela ne nuit à personne, il n'y a pas de mal. Les pratiques tantriques spéciales concernant la conduite ont pour objet principal d'éviter ce qui nuirait à l'adepte lui-même. Quant au mal fait aux autres, tous les bouddhistes, qu'ils soient tantristes ou non, l'abhorrent d'une égale manière. Le but de la classique maîtrise de soi bouddhiste est de conserver nos énergies mentales et physiques pour réaliser l'Illumination et diminuer duhkha (la souffrance) en faisant décroître tanha (le désir désordonné). Les adeptes du Sentier Rapide ont besoin d'une telle énergie que la conserver et en acquérir davantage est pour eux capital.

A cause des accroissements karmiques venant de vies précédentes, la plupart des êtres ont des passions et des désirs plus forts que leur pouvoir de contrôle; leur élimination est le travail de nombreuses vies, et leur persistance un sérieux obstacle à la libération. Se contenter de souhaiter être libre de toute passion n'est d'aucune aide. L'adepte tantrique reçoit donc des instructions pour faire usage de trois méthodes — vaincre, ennoblir, et céder d'une manière spéciale.

Vaincre est l'idéal si on peut le faire en toute sécurité. Simplement refuser de céder à un désir sans le déraciner peut provoquer de sérieux troubles psychiques. Un cobra qu'on fait disparaître sous un lit gêne quand même le repos de l'homme endormi. On peut parfois déraciner les désirs en reconnaissant clairement leurs conséquences. Certains

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

toxicomanes parviennent à se guérir seuls par peur de la prison ou de la honte, ou parce qu'ils souffrent de leur asservissement. Le cobra est alors maîtrisé et mis hors d'état de nuire; mais ce n'est pas souvent que la victime de désirs puissants peut les bannir sans danger pour sa santé ou son équilibre mental. Des prêtres qui étaient prêts à mourir plutôt que de briser leurs vœux de célibat ont contracté de graves maladies nerveuses. Ces personnes peuvent s'abstenir du « péché » mais non vaincre le désir.

Ennoblir va plus loin que la sublimation, car cela inclut le transfert de la force de passion sur des objets mentalement créés. De la conception que Nirvāna et Samsāra sont un découle celle que les désirs et leurs objets participent aussi du caractère sacré des manifestations de la réalité. Il y a deux méthodes pour les utiliser comme instruments du bien : la première est la sublimation ordinaire, comme celle qui permet à un professeur de tirer de son amour secret pour un ou plusieurs élèves du sexe opposé une éloquence et une inspiration dont profitent tous ses élèves. Cette sorte de sublimation a souvent inspiré héroïsme et sacrifice de soi sur les champs de bataille. C'est une notion bien comprise dans les pays occidentaux.

La seconde méthode est d'un ordre un peu différent. Il s'agit essentiellement de créer des symboles mentaux reliés au but spirituel, de transférer la force du désir sur ce symbole, puis de bannir le symbole de sorte que le désir soit concentré directement sur le but. Si l'adepte est accompli dans l'art de la visualisation, il n'y aura pas une grande part d'imagination persuasive car il aura appris à produire des créations qui sont plus réelles pour lui que les objets qui l'entourent. Il est possible de créer une forme féminine ravissante pour laquelle l'adepte éprouve toute l'ardeur et la chaste dévotion que les chevaliers médiévaux étaient réputés éprouver pour leur dame. Les créations mentales peuvent également faire s'élever la flambée d'émotion qui emporterait un guerrier sanguinaire contre les objets de sa

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

haine. L'émotion de l'amour est habilement transférée sur le but immaculé et celle de la haine sur celui des monstres d'avidité, de haine ou d'envie qui est à surmonter. Si les créations mentales peuvent devenir si réelles pour l'adepte, c'est parce que la nature même de la réalité est vacuité et que tous les phénomènes sont des créations de l'esprit; il s'ensuit que les visions, les rêves et les imaginations ne sont pas « moins réels » que les objets sur lesquels nous pouvons buter du pied, car leurs formes non-vides sont plus proches de la vacuité réelle. (Naturellement, de telles comparaisons n'ont qu'une signification relative, puisque fondamentalement il ne peut y avoir plus ou moins d'aucune chose ni d'aucune qualité.)

Les symboles et l'iconographie du Vajrayāna contiennent beaucoup d'indications sur l'importance attachée à l'ennoblissement. Le sexe et les passions sombres et sanglantes apparaissent tous deux sous une forme symbolique ou d'un style particulier. Nous avons vu que l'union des forces puissantes de sagesse et de compassion est souvent représentée par une analogie directe et d'un style particulier avec des formes Yabyum (Père-Mère) de déités enlacées en étreinte extatique [1]. Le sceptre-vajra [2] et la cloche-vajra dont le sens est beaucoup moins évident sont une représentation symbolique du même concept. Dans les deux cas, le sacré inné de l'énergie est implicite. Pour les non-dualistes, il ne peut exister aucune distinction entre une énergie qui serait sacrée et une non-sacrée. Tout ce qui provient du vide immaculé

1. Une certaine confusion s'est élevée entre les formes Yabyum hindoues et bouddhistes. Le concept hindou est celui d'une déité masculine passive étreignant son épouse (ou celle-ci dansant sur son corps), qui représente son activité ou *pouvoir* et est donc appelée sa shakti. Avec les formes bouddhistes, on ne devrait jamais employer le terme shakti; la forme masculine est active, elle représente la compassion et aussi les moyens habiles; la forme féminine est passive et représente la sagesse.

2. Voir chapitre sur les symboles tantriques.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

est sacré. Atteler toute force au service d'une fin spirituelle élevée est essentiel pour la pratique tantrique.

Céder se fait de deux manières : (1) céder tout en accompagnant d'une attention soutenue l'acte, ses causes et ses conséquences; (2) céder tout en effectuant un transfert mental de l'objet du désir sur quelque chose d'autre — procédé apparenté à l'ennoblissement mais qui n'est pas le même. La première est relativement facile. Les buts du désir, une fois réalisés, répondent rarement à notre attente; ils se révèlent finalement une maigre récompense pour la fortune, le temps et l'énergie dépensés. Avec la réalisation répétée des désirs, la satisfaction s'émousse jusqu'au point où il n'en reste plus rien. Pire, la poursuite peut déclencher des résultats malheureux qui persistent longtemps après que le désir s'est réduit en cendres. Les leçons tirées des diverses expériences aident à dissiper le désir.

La seconde méthode de céder en tirant profit de cet acte est plus difficile et requiert des techniques spéciales appartenant à l'Upāya-Margha ou Voie des Moyens Habiles. Aucune description générale ne sera suffisante, et je ne suis pas à même de donner des détails. Au niveau superficiel, la pratique consiste à garder à l'esprit le but élevé, à tout moment du jour et de la nuit. Par exemple, en mangeant, l'adepte identifie son propre corps au but ultime en le visualisant comme une déité et en convertissant mentalement chaque bouchée de nourriture en une offrande qui doit être faite avec un profond respect, le plaisir qui en résulte étant une réflexion de la « Félicité-Vacuité ». Pendant des relations sexuelles, il retire son esprit de son environnement immédiat, identifie son désir intense avec le désir intense de la Libération et en dirige la force sur son aspiration à ce but. A un niveau plus profond, par l'usage de symboles il transmue ses perceptions de manière à ce que, pendant que son action physique se déroule normalement, son esprit fonctionne dans une dimension différente : l'acte, son auteur et son objet sont tous trois visualisés sous des formes abstraites

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

qui ont peu de rapport avec leurs contreparties physiques; les seuls liens qui les relient sont la *force* du désir et la félicité de la jouissance.

Sur ce sujet, voici ce que dit un grand lama nyingmapa : « Quand le désir s'élève, il faut voir en lui le compagnon de la " Félicité-Vacuité " et le considérer en conséquence. Si l'adepte sait habilement utiliser l'expression de ses désirs comme un élément de la Voie de l'Illumination, alors cette expression fait son profit et celui de tous les êtres. Sinon, le désir doit être abandonné. Dès que le désir s'élève, il faut voir que son attraction et la perception de son attraction sont en réalité vides — vacuité qui se manifeste sous forme de félicité. Il faut ensuite réunir la vacuité et la félicité par un va-et-vient de la pensée de l'une à l'autre jusqu'à ce que leur identité soit totalement apparente. (L'attraction est libérée dans la vacuité et la vacuité se manifeste en félicité; qui a l'attraction pour base. En atteignant cette réalisation, on devrait entrer en samādhi. La Nature de la déité visualisée, c'est-à-dire l'objet transmué du désir, est la Félicité-Vacuité, et donc la même nature que celle de notre propre esprit. Cette méditation rend le désir inoffensif.) »

Les érudits qui ont eu accès aux textes tibétains et sanscrits ont mentionné une autre technique — la *création des occasions favorables* de céder. Il s'agit de tout autre chose que de tirer le meilleur parti de l'inévitable. La stimulation délibérée d'une attraction ou d'une répulsion très fortes serait justifiée par cette croyance que l'immoralité est un stade nécessaire pour atteindre la conduite amorale qui s'accorde avec le principe de non-dualité. Que cette technique ait été utilisée à une certaine époque, ceci est clair d'après des textes anciens et les vestiges qui restent de ces pratiques : les offrandes utilisées dans certains rites, bien qu'elles soient maintenant composées de substances saines, sont décrites dans la liturgie comme étant formées de diverses matières répugnantes. Ces offrandes sont ensuite consommées par les participants; que des gens aient consenti à offrir des nour-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ritures repoussantes aux déités et à les manger indique l'idée de détruire l'aversion tout comme le désir, afin de réaliser un état mental de non-dualité. Cependant, je n'ai jamais entendu un lama parler de cette technique et j'incline à la croire rare aujourd'hui ; mais assurément, quand on traite de matières ésotériques, ne pas entendre parler de quelque chose n'est pas une indication certaine de son inexistence.

Visualisation

Pour la pratique mentale, le Vajrayāna utilise toutes les méthodes traditionnelles de la méditation bouddhiste — maîtriser la pensée, réaliser la concentration unifiée de l'esprit sur un seul objet et cultiver la conscience intensément présente; mais celles-ci concernent surtout les débutants. La méthode de méditation caractéristique du tantrisme est la visualisation, qui engage les trois facultés du corps, de la parole et de l'esprit. Il y a en outre quelques pratiques physiques de type hathayogique dont la visualisation fait partie; les résultats produits tiennent presque du miracle, par exemple faire fondre de la glace épaisse au contact du corps d'un homme nu, par une température ambiante en dessous de zéro. Certains de ces yogas sont mentionnés brièvement dans la seconde partie de ce livre.

La visualisation s'accomplit normalement dans une cellule de méditation, dans le *lha-khang* [1] — d'un monastère ou l'oratoire d'une maison privée. Cependant certains adeptes, spécialement ceux de la secte kagyüpa, préfèrent la solitude pour en acquérir la maîtrise. Emmurés dans une pièce ou une grotte pour un temps déterminé, disons trois ou sept ans, l'adepte n'entend aucune voix humaine autre que la sienne. Par un trou pratiqué dans le mur on lui passe sa

1. Salle du monastère où se réunissent les moines pour les pūjās, et qui contient les représentations des Bouddhas, Bodhisattvas, Yidams, etc., en statue, fresque ou thanka, ainsi que les livres religieux rangés dans des cases couvrant les murs de chaque côté de l'autel (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
nourriture et on retire ses ordures. Lorsqu'il émerge finalement de sa retraite, il est devenu si habile à créer des constructions mentales qu'il perçoit clairement que le monde extérieur, dans son caractère véritable, est une manifestation de l'esprit. Après quelque vingt années d'étude concentrée suivies de peut-être sept années de pratique dans la solitude, un gourou sait de quoi il parle; il n'a pas besoin de s'en remettre à des livres ou à ce qu'il entend dire.

Le but de la visualisation est de gagner la maîtrise de l'esprit, devenir expert à créer des constructions mentales, entrer en contact avec des forces puissantes (elles-mêmes produits de l'esprit) et réaliser des états de conscience supérieurs où la non-existence de l'entité individuelle et la nature non-duelle de la réalité sont transformées de concepts intellectuels en expérience directe de la conscience — la non-dualité n'est plus simple croyance, mais réalité vécue. En bref, la visualisation est un yoga de l'esprit. Elle donne des résultats rapides en utilisant des forces qui ne sont familières à l'homme qu'aux niveaux de conscience les plus profonds, dont les gens ordinaires se rendent compte rarement, sauf dans les rêves. Ces forces sont celles avec lesquelles l'esprit crée et anime l'univers tout entier; d'habitude il ne dépend pas de nous de les commander : tant que l'illusion de l'ego n'est pas détruite, à moins d'employer des moyens yogiques pour transcender ses limites, notre esprit individuel fonctionne un peu comme de petites mares isolées du grand océan.

Il est difficile d'expliquer comment la visualisation atteint ces résultats car elle se fonde sur des conceptions qui ne sont pas familières à la pensée occidentale (et pourtant pas tout à fait étrangères à l'école de psychologie jungienne). Les méthodes ont plus qu'une ressemblance superficielle avec les arts magiques généralement rejetés comme une mystification. Pour les adeptes du Vajrayāna cependant, l'identité et l'interpénétration fondamentales de toutes choses dans l'univers est une évidence, et le mandala (grand cercle de déités paisibles et terribles) sur lequel est souvent fondée la

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

visualisation représente un diagramme valide des forces entrelacées qui, dans leur forme déployée comprennent tout l'univers, et dans leur forme résorbée remplissent le corps et l'esprit de chaque être individuel. Chacune des déités avec laquelle est réalisée l'union a une profonde correspondance avec l'une de ces forces; nous pouvons par conséquent utiliser les êtres créés par l'esprit pour surmonter tous les obstacles à notre progrès. Dans son livre très concis, *le Bouddhisme*, le Pr Edward Conze exprime lucidement ainsi l'essence de la méthode :

> C'est ici encore la vacuité de toutes choses qui permet à cette identification de se produire — la vacuité qui est en nous confluant avec la vacuité qui est la divinité. En visualisant cette identification nous devenons en fait la divinité. Le sujet est identifié en fait avec l'objet, le fidèle avec l'objet de la foi. L'adoration, l'adorateur et l'adoré, ces trois ne sont pas distincts.

Les sādhanās, ou rites de visualisation spécifiques, sont enseignées individuellement afin de correspondre aux caractéristiques personnelles du disciple, à ses forces et ses faiblesses, son degré d'intelligence et son niveau de réalisation. (Dans certains cas, on utilise des sādhanās particulières pour atteindre des objectifs plus limités que le Nirvāna, mais elles ne nous intéressent pas ici.) Après avoir reçu initiation et instructions, l'adepte fait sa sādhanā aussi souvent que possible. Ces pratiques durent de une à plusieurs heures et sont faites plusieurs fois par jour jusqu'à ce que le disciple atteigne le point où il pourra entreprendre une sādhanā plus avancée. Chacune possède une structure fixe destinée à mettre en jeu le corps, la parole et l'esprit. Elles commencent par quelques rites et méditations préliminaires — prière d'hommage, offrandes, exercices respiratoires, développement de la Bodhicitta [1] (Esprit d'Illumination), et méditation

1. Le développement de la Bodhicitta recouvre deux activités : le vœu de Bodhisattva en tant que souhait, aspiration et résolution d'atteindre l'État-de-Bouddha pour le bien de tous les êtres; et l'application effective de cette promesse par l'abandon des actes mauvais et

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
discursive sur la nature vide du fait d'être et de soi-même, la brièveté de la vie et la nécessité d'atteindre l'Illumination pendant qu'on en a l'occasion, le mal causé par nos actions inconsidérées, et notre dette de reconnaissance envers le Bouddha et notre gourou. Nous passons nos défauts en revue et faisons vœu de les transcender et de travailler sans relâche à notre Libération et à celle de tous les êtres.

Tout comme la visualisation qui les suit, ces préliminaires impliquent l'usage de mudrās (gestes sacrés), de mantras (invocations), de bīja-mantras (syllabes-germes d'où surgit la visualisation), et de dhāranīs (enfilade circulaire de syllabes) tournant en cercle. Les mudrās, les mantras et les visualisations correspondent au corps, à la parole et l'esprit.

La déité, ou force mentale personnifiée, varie suivant la sādhanā. Au fur et à mesure que le rite progresse, cette déité entre dans le corps de l'adepte et siège dans le centre de son cœur, sur un lotus supportant un disque solaire et un disque lunaire; puis la taille de l'adepte diminue jusqu'à rejoindre celle de la déité; se fondant en une indifférenciable unité, ils sont absorbés par la syllabe-germe d'où a surgi originellement la déité; cette syllabe se résorbe en un seul point; le point disparaît et adepte et déité en union parfaite restent plongés dans le samādhi de la vacuité, parfois pendant des heures — et parfois pendant des jours [1].

---

la pratique des six Pāramitās (Perfections); voir p. 182. La Bodhicitta, Esprit d'Illumination, a deux sens : au sens relatif, c'est la pratique des Pāramitās et du vœu de Bodhisattva; au sens absolu, c'est la vacuité (NdT).

1. Un disciple de mon premier lama raconte qu'un jour, au cours d'un voyage, ce vieux lama et ses disciples s'assirent au bord du chemin pour un petit-déjeuner de momos (pâte farcie de viande et oignons et cuite à la vapeur) qu'ils avaient acheté la veille. Le lama décida de méditer d'abord, et plongea dans le samādhi. Dès qu'il reprit son état de conscience normal, il demanda quelques momos, seulement pour découvrir qu'ils étaient rassis et la farce rance. Regardant les visages impressionnés qui l'entouraient, il demanda combien de temps avait duré son samādhi et fut un peu embarrassé d'apprendre qu'il était resté assis trois jours immobile, pendant lesquels ses disciples n'avaient pas rompu leur jeûne.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Plus l'adepte progresse, plus la « réalité » des déités mentalement créées devient apparente. Sans expérience, la visualisation est difficile. La mémoire doit retenir une description minutieuse : position, vêtements ornements, cheveux, couleur du corps, yeux, expression, bras, mains, doigts, jambes, pieds, et quelquefois le décor. Les débutants doivent créer séparément les différentes parties et à mesure qu'ils étendent leur champ de vision, les premières créées disparaissent. Comme si la statue d'un sculpteur commençait à fondre alors qu'il y travaille encore. Cependant, à force de pratiquer, l'adepte apprend à évoquer instantanément une figure complète dans tous ses détails. Ceci est plus facile si la forme est symétrique, comme une statue de Bouddha ; mais certaines, Arya Tārā par exemple, ont les bras, les jambes et les doigts dans des positions différentes. Certaines visualisations demandent l'évocation d'un vaste ensemble de figures aux couleurs brillantes qui se transforment avec la progression du rite, avant de se fondre dans la déité qui traverse le crâne de l'adepte et se pose dans son cœur. Maîtriser l'art de visualiser une figure en couleurs et parfaite dans tous ses détails constitue seulement le premier pas, car ce sera une figure statique — rien de plus qu'une image [1]. Avec une pratique

1. Le vénérable Khantipalo, un *bhikkhu* anglais très érudit demeurant au Siam, m'a fourni la note suivante sur des pratiques du Theravāda dont pourraient venir les techniques du Vajrayāna. On peut voir cependant que la technique de Kasina s'arrête avant de créer ou évoquer des figures afin d'utiliser les forces qu'elles symbolisent. Les pratiques de Kasina (on en compte dix dans la « Voie de la Purification » basée sur les couleurs et les éléments) s'appuient rarement sur des supports extérieurs tels qu'on les enseigne au Siam. Ce sont des pratiques à faire sous la direction d'un bon maître spirituel par ceux qui voient *nimitta* (visions). Celles-ci peuvent être simplement des couleurs, ou des images — peut-être de son « propre » corps vu comme un cadavre en putréfaction, etc. Les visions belles sont courantes aussi. Les techniques du Vajrayāna semblent utiliser la nimitta (ce que font beaucoup de maîtres théravadins) à la fois pour la visualisation de formes macabres et effrayantes — comme les Krodhas — et celle des beaux Bodhisattvas et Bouddhas Sublimes. L'usage des mantras simples, appelés en thaï *borikam* (parikamma), comme la répétition de « Bouddha », « Arhant », etc., est très répandu dans le Theravāda.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
prolongée, elle devient vivante comme un être vu en rêve. Ceci ne suffit pas encore. Quand arrivent les états de conscience supérieurs, on la voit exister avec bien plus de réalité qu'une personne, sans comparaison alors avec le rêve; de plus, les personnes et autres objets de perception extérieurs sont sans grande importance pour la pratique, tandis que cet être éclatant a le pouvoir de conférer une félicité inexprimable et, après l'union, de demeurer un avec l'adepte et de purifier ses pensées et ses actions. Au bout d'un certain temps, le sens de sa réalité peut devenir *trop* fort et risquer de faire perdre à l'adepte sa conception que tout est intrinsèquement vide. Le lama lui ordonnera alors de bannir la déité — tâche plus difficile que sa création.

L'interaction du corps, de la parole et de l'esprit

Certains des moyens unissant le corps et la parole à l'activité mentale qui a lieu pendant la sādhanā n'ont pas d'équivalent dans la pratique religieuse des pays occidentaux qui les ont, par ignorance, assimilés à la magie.

Le corps participe par les prosternations, les offrandes et les mudrās. On fait les offrandes en tenant ou touchant avec les doigts des objets symboliques — par exemple, fleurs, encens, lumière, eau et grain — tout en créant mentalement ce qu'ils symbolisent. Les mudrās sont des gestes symboliques des mains et des doigts, non sans ressemblance avec les gestes de la danse indienne. Ils doivent être accompagnés de leur équivalent mental, car leur pouvoir vient du propre esprit de l'adepte, qui seul peut évoquer les forces mystiques auxquelles ils correspondent. Leur principale fonction est d'aider à la réalisation d'états de conscience supérieurs [1].

1. Connaître les principaux mudrās aide l'étude de l'iconographie bouddhique, car ils y servent à distinguer les déités les unes des autres ou à montrer la correspondance entre les différentes formes d'une même déité. Par exemple Amitābha et Amitāyus, qui sont respectivement le Corps de Transformation et le Corps de Félicité du même Bouddha,

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

La parole, ici, signifie le son mantrique. Les mantras aident à faire naître les créations mentales et à amener leurs transformation. Il en existe d'autres pour transformer les offrandes matérielles en leur équivalent subtil, et de spéciaux pour concentrer l'esprit sur des conceptions difficiles, tel ce mantra : « D'une pureté immaculée (= vide) est la nature de tous les dharmas (éléments d'existence), d'une pureté immaculée suis-je. »

Cependant la plupart sont des enfilades de sons et n'ont pas de sens littéral ou du moins pas de sens qu'on puisse déceler d'après l'agencement des syllabes. Ils comprennent entre trois et cent trois syllabes, et sont généralement récités en nombre multiple de trois, sept, ou cent huit.

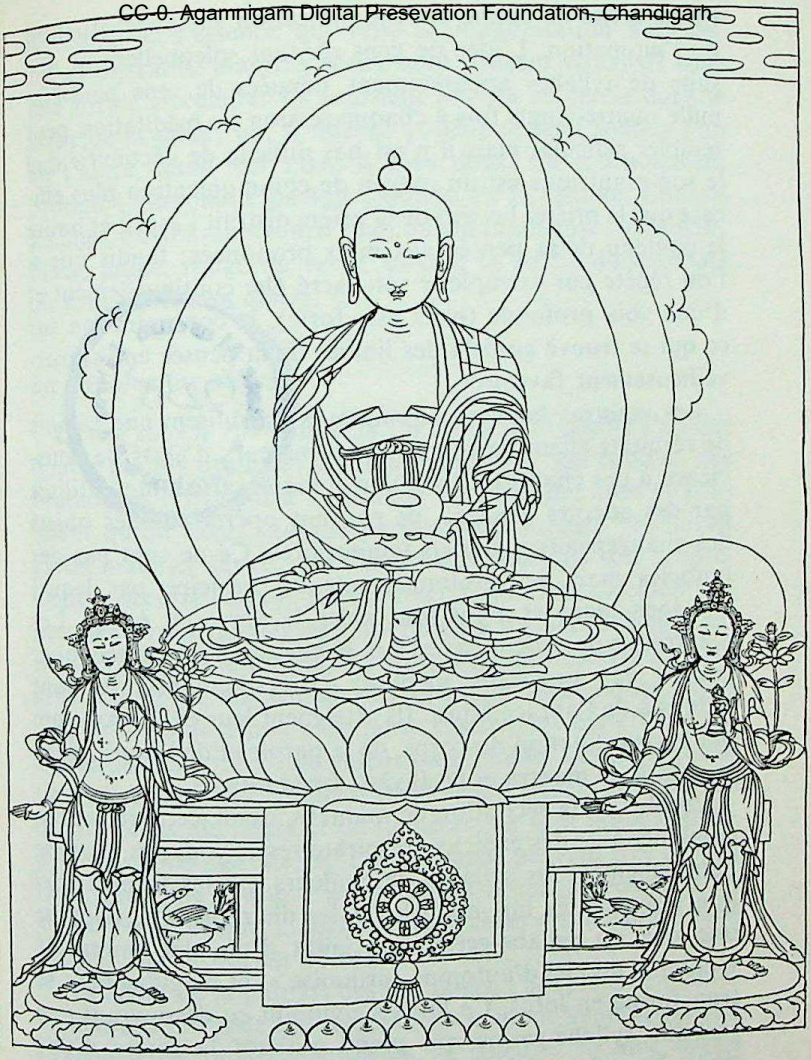
Le principe sur lequel repose l'emploi des mantras n'est pas facile à saisir, mais il n'est pas tout à fait inconnu dans les pays occidentaux. Le mot « amen » a une signification mantrique; et le début de l'évangile de saint Jean nous fournit une évidence frappante que le pouvoir créateur du son fut autrefois compris : « Au commencement était le Verbe [...] et le Verbe est devenu chair. » La plupart des gens sensibles reconnaissent que certains agencements de sons produisent une exaltation hors de toute proportion avec le sens des mots qu'ils forment; en poésie, l'étrange effet de certains vers composés de mots simples, familiers, ne peut complètement s'expliquer par leur signification.

Pour employer un mantra, l'adepte dissout son esprit dans la vacuité et, à l'aide du mantra, il fait surgir du vide étincelant la force à laquelle il veut s'unir. La prononciation exacte lui aura été communiquée par son maître, car sa

---

sont représentés les mains reposant l'une sur l'autre, paumes ouvertes dans le mudrā de la méditation. Souvent, le mudrā établit le sens ou la fonction d'une déité : Arya Tārā, la personnification du pouvoir salvateur de la Sagesse et de la Compassion, a la paume droite ouverte et tendue vers le bas, pouce et index formant un cercle qui symbolise le pouvoir protecteur; sa main gauche est levée, paume de face, pouce et majeur se touchent et laissent trois doigts tendus qui symbolisent les Trois Précieux Joyaux dont elle est une émanation.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh



3 *Le Bouddha Amitābha*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

forme écrite ne donne aucune indication sur l'accentuation ou l'intonation. L'idée de gens récitant solennellement une suite de syllabes apparemment dénuées de sens peut-être mille quatre-vingts fois à chaque session de méditation peut sembler ridicule; mais il n'est pas difficile de découvrir que le son mantrique est un moyen de communication plus efficace que la prière. Le *sens* de la prière distrait l'esprit et limite le contenu de sa pensée aux mots prononcés; tandis que si l'on répète par exemple le son sacré *Om* continuellement et d'une voix profonde (mais non forte), la concentration sur ce qui se trouve au-delà des limites de la pensée en est merveilleusement favorisée.

State Museum Library Lucknow 17245

Les mantras habilement employés produisent une gamme de résultats allant de changements mineurs d'états de conscience à des changements d'une étendue saisissante. Utilisés par des adeptes avancés, ils peuvent opérer sur des objets des changements matériels temporaires. Ce ne sont pas des miracles mais des prolongements du principe par lequel des sons ténus et aigus font voler le verre en éclats. Les mantras ne possèdent pas en eux-mêmes un pouvoir magique; coupés des processus mentaux correspondants, ils sont réduits à de l'abracadabra. Ils atteignent leur effet maximum par la coordination du corps, de la parole et de l'esprit, dans le mudrā, le mantra et la dhyāna (méditation).

En plus de la récitation de mantras, ou de cette récitation combinée avec des exercices respiratoires de yoga, on visualise habituellement les syllabes de couleurs qui les forment. Ici interviennent les bīja-mantras et les dhāranīs. On visualise une bīja ou syllabe-germe qui jaillit d'un vide immaculé « comme un ciel d'automne turquoise », et magiquement se transforme en lotus. Ce lotus s'épanouit en découvrant une seconde syllabe-germe qui prend aussitôt la forme d'une déité. Dans le cœur de la déité brille déjà une autre bīja et dans le cercle minuscule qui la surmonte (représentant la terminaison nasale en « m » ou « ng » de la syllabe) s'en trouve une si petite que seul l'esprit peut la percevoir. C'est l'essence

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
au cœur de l'essence qui relie la manifestation au vide.

Les dhāranīs, mantras écrits, sont souvent visualisés sous une forme circulaire. Ils tournent parfois en cercle dans le cœur de la déité; ou, si adepte et déité se sont fondus l'un en l'autre, dans leur cœur à tous deux. Ce tournoiement produit l'immobilité parfaite, infinie, de la vacuité. Comme les bījas, les dhāranīs sont d'une couleur lumineuse — blanche, bleue, jaune, rouge ou verte, suivant la partie du mandala où sont situées les déités.

La signification des rites

Le *rite pour le rite* constituait d'après le Bouddha l'un des quatre grands obstacles à l'Illumination. A son époque, des brahmanes croyaient à l'efficacité magique des rites et pensaient qu'un rituel védique parfaitement exécuté produirait l'effet matériel désiré, que l'esprit des officiants soit proprement concentré ou non. L'aversion courante des Occidentaux pour les formes religieuses vides reflète l'attitude du Bouddha. Selon l'optique tantrique, les rites sont un obstacle au progrès lorsqu'on en attend des résultats mécaniques, mais ceux pris comme une aide pour susciter les états de conscience désirés sont d'une valeur inestimable. Les aides traditionnelles, comme l'emploi d'instruments rituels ou d'offrandes d'encens, de fleurs et de lumières, ne sont jamais considérées comme essentielles. Les sādhanās peuvent très bien se faire dans une grotte nue, et si l'on a encore besoin d'un support quelconque, mudrās et mantras serviront à créer dans l'esprit tout ce qui est nécessaire.

Au début de la plupart des sādhanās, l'adepte crée mentalement une offrande qui représente « le mont Sumeru avec en ornement les quatre continents, le soleil et la lune ». En lançant les grains de riz en l'air, il visualise en miniature l'univers tout entier étincelant de couleurs lumineuses qui s'échappe de ses mains, s'éparpille en un million de perles de lumière et retourne à la vacuité. Ce n'est pas une offrande

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

de peu de valeur, car elle symbolise la volonté qu'a l'adepte de faire des sacrifices vastes comme l'univers pour le bien de tous les êtres, et elle lui rappelle que l'univers entier est la création vide de son propre esprit. Dans la sādhanā de deux heures qu'on me donna à faire au début, figuraient des rites destinés à rappeler symboliquement presque chaque aspect essentiel du Dharma du Bouddha qui, exposé en entier, remplit plusieurs centaines de volumes.

Un certain nombre d'Occidentaux supposent que le « bouddhisme pur » est exempt de tout rite. S'il en est ainsi, nulle part il n'existe de bouddhisme pur. Même les thérava-dins et les disciples du Zen, qui sont les bouddhistes les plus austères, accomplissent matin et soir des rites assez élaborés. Aux yeux des bouddhistes de toutes les sectes, les rites accompagnés de l'état d'esprit approprié sont absolument nécessaires; privé de son contenu surnaturel, le bouddhisme ne serait plus qu'un système éthique et psychologique. Avec la méditation mais sans rites, il fortifierait la conscience d'ego qu'il se propose de nier; ses disciples proclameraient sans doute chaque insignifiant petit succès en méditation tout imbus de ce genre de pensées : « *J*'ai réalisé ceci; *J*'ai atteint tel ou tel stade. » Il faut reconnaître et honorer le pouvoir spirituel — mais certainement pas en faire un dieu créateur. Ce qu'on honore, c'est le Bouddha en tant que principe d'Illumination, aspiration qui nous fait y tendre et puissance qui nous fait la gagner. Entre les sectes bouddhistes qui mettent l'accent sur la puissance personnelle et celles qui le mettent sur la puissance extérieure, il n'y a pas de différence. L'homme en tant que son propre sauveur dépend de la puissance personnelle, c'est-à-dire la puissance de son esprit; mais l'esprit n'est pas sa possession exclusive; il est partout — c'est lui qui contient l'univers — et il est donc puissance extérieure. Ce qui est à l'intérieur est aussi à l'extérieur. Ce qui est soi est aussi autre.

Pour maintenir le juste équilibre, les bouddhistes honorent le Bouddha symbolisé par les statues et les images sacrées;

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
mais en méditation c'est vers le Bouddha dans leur propre esprit qu'ils tournent leur attention. La révérence envers ces symboles enseigne la crainte sacrée et l'humilité; la révérence envers l'esprit — le Bouddha intérieur — enseigne la confiance en notre propre effort pour atteindre la Libération. La plupart des bouddhistes accomplissent les rites dans le *lha-khang* d'un temple ou l'oratoire de leur maison, tandis que la méditation se fait en un lieu séculier — un balcon, une chambre. Par la sādhanā, les tantristes réunissent en une seule pratique l'hommage et la méditation.

Fruits de la Voie

Il est enseigné que le fruit ultime est l'Illumination. Fruits récoltés auparavant : une maîtrise grandissante sur le corps, la parole et l'esprit, la disparition progressive de l'illusion d'ego et le développement d'états de conscience toujours plus élevés — tous accompagnés d'un flux croissant de sagesse intuitive. Dans quelle mesure les déités visualisées sont purement imaginaires ou correspondent au contraire à des forces universelles réelles, c'est une question d'opinion; que leur visualisation produise des résultats, c'est un fait sans question. Quand il a progressé un peu, dès que la visualisation commence, l'adepte est transporté dans un monde magique défiant toute description. C'est comme si chaque objet était imprégné de la qualité même qui donne à l'adepte le plaisir esthétique le plus intense, et de la qualité qui a porté son émotion au plus haut point de son expérience. Pendant qu'il est dans cet état magique, l'objet le plus ordinaire — mettons une poignée de porte — lui donne autant de joie que la forme la plus ravissante qu'on puisse imaginer. C'est encore un des phénomènes dont ont témoigné ceux qui prennent de la mescaline.

Le progrès simulé peut tromper et impressionner les autres, jamais un lama accompli. Il suffit au gourou de poser à l'adepte quelques questions formulées à la lumière de

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sa propre expérience spirituelle pour découvrir l'exacte étendue de sa réalisation. Il graduera en conséquence son enseignement futur.

Avec le progrès marqué en communion spirituelle vient ce qu'on appelle généralement les pouvoirs psychiques, dont la télépathie est le plus courant. Les adeptes sont mis en garde contre le développement de ces pouvoirs pour leur intérêt personnel, ou contre leur emploi délibéré sauf en cas d'extrême urgence. La télépathie, qui se produit sans que son usage soit délibéré et donc régulièrement employée, est précieuse au lama pour évaluer la réalisation de ses disciples.

Inconventionnelle moralité

Les disciples tantriques doivent faire face au fait que leur attitude devant la vie prête le flanc particulièrement au dénigrement et à la calomnie. En jugeant de sa valeur spirituelle, il ne faut pas oublier que la voie tantrique n'est pas pour les pécheurs, mais pour les saints. Les adeptes du Sentier Rapide trouvent généralement plus facile de devenir moine ou ermite. Si un lama nyingmapa se marie, il choisit une épouse qui acceptera de vouer la plupart de son temps à des tâches spirituelles, et non une femme dont la frivolité retardera sa quête. Il est interdit aux disciples de s'écarter de la morale bouddhiste traditionnelle, à moins que leur conduite ne soit réellement dictée par le désir de réaliser par expérience directe la vacuité des opposés. Ils ne doivent jamais perdre de vue leur objectif principal. Dans ces conditions seulement, il est permis aux adeptes de faire ce qui leur semble bon, sans tenir compte des règles de conduite normales. Considérer la soumission aux règles comme forcément bonne, ou leur transgression comme forcément mauvaise, serait s'assujettir au dualisme qu'ils veulent transcender. D'un autre côté, l'injonction d'aller au-delà des règles ne signifie pas qu'il y ait mérite à les enfreindre; c'est plutôt une injonction à reconnaître leur vacuité. Toutes les allégories de

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
la vie de Gourou Rimpoché propres à horrifier visent à donner un choc dont la force nous fera passer à la réalisation de cette vérité.

Un libertin est celui qui s'empresse de répondre aux suggestions de ses désirs pour son plaisir immédiat. C'est tout autre chose d'y répondre sobrement afin de profiter de la désillusion qui suivra et calmer progressivement les désirs, surtout si l'alternative est de les étouffer et de subir les graves conséquences d'une suppression trop rigide. Cessant de penser en termes dualistes, l'adepte doit être intensément conscient de chacune de ses actions et y porter toute sa compréhension, en jugeant chacune en fonction de son mérite, des circonstances qui l'ont causée et de celles qui l'entourent, afin de retirer de chacune une expérience précieuse. Il ne devrait se soucier en aucune manière des conventions, et laisser les autres penser de lui ce qu'ils veulent. Car un acte isolé ne saurait être convenablement estimé bon ou mauvais (à moins qu'autrui n'en souffre). Sa qualité dépendra de l'intention qui le guide et de l'usage qu'on en fait. Et cela, seul peut en juger l'adepte lui-même, à l'exception peut-être de son lama qui a acquis au cours des années une connaissance intime de son esprit.

Pareille conduite s'expose inévitablement à la condamnation de la part de certains. Les gens sordides jugent les autres selon leurs propres critères, et soupçonnent des motifs grossiers à toute action. Les hypocrites verront donc sans doute leur propre vice dans tout acte non conventionnel d'un homme sincèrement à la recherche du progrès spirituel. Il est difficile de les convaincre que d'autres puissent agir pour des motifs élevés. Un véritable adepte, cependant, ne se laissera pas démonter par une critique qui porte à faux. Tant qu'il peut en toute conscience approuver sa conduite personnelle et ne pas douter de l'approbation de son Lama, tout ira bien. Les Tibétains ont à ce sujet un trésor d'histoires pleines d'humour — et certaines sont d'un réalisme rafraîchissant.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

4

Symboles psychiques et matériels

Une question de réalité

L'usage des symboles dans le tantrisme implique un mystère — un mystère curieux et rare, bien qu'il ne soit peut-être pas sans parallèles dans d'autres formes de mysticisme. Il y a symboles et symboles : ceux qui sont employés pour transmettre aux autres une connaissance et ceux qui sont nécessaires pour pénétrer les régions les plus profondes de notre propre conscience. Les symboles du Vajrayāna vont de diagrammes, formes et objets qui sont des illustrations directes conçues pour des besoins d'enseignement, à quelque chose de tout à fait différent — des symboles apparemment doués de vie, à la frontière entre des entités symboliques et des êtres réels, qu'on peut à peine distinguer des dieux et déesses. Il y a les cent déités du mandala, censées exister simultanément dans l'esprit et le corps de chaque individu. Que ces déités pleines de vie rentrent dans le chapitre sur les symboles au lieu de faire partie du panthéon des « déités réelles » comme les dieux des montagnes et des cours d'eau, ceci deviendra bientôt, sinon totalement clair, au moins compréhensible.

On peut arbitrairement diviser l'éventail des symboles tantriques en trois grandes catégories : les auxiliaires d'enseignements directs, qui sont relativement moins importants et ont été laissés pour la fin du chapitre; les symboles extraordinairement vivants qui défient toute

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
explication vraiment satisfaisante; et ceux d'une catégorie médiane qui ressemblent aux diagrammes conçus pour enseigner mais sont moins directs qu'ils ne le paraissent, car il y a lieu de supposer que ce sont des productions spontanées de la conscience humaine et non des inventions délibérées. Comme les différentes catégories se sont certainement influencées mutuellement dans leur développement, je n'ai pu arranger mes exemples de façon à traiter chaque catégorie tour à tour; mais pour introduire le sujet voici d'abord leur définition.

Ce qu'on peut classer comme objets symboliques conçus à dessein ou empruntés à d'autres religions pour servir de moyen d'instruction ou de rappel comprend le sceptre-de-diamant (sceptre-vajra) et le chöten ou reliquaire en forme de tourelle, qui figurent dans les illustrations de ce livre. Ils ont de nombreuses correspondances dans le monde entier, par exemple les sceptres royaux surmontés d'aigles ou de croix symboliques, les églises bâties sur un plan cruciforme, et ces monuments en forme de fusée qui témoignent de la détermination de l'homme à voyager entre les planètes. Parmi les diagrammes symboliques, certains, comme le Cercle de l'Existence, sont analogues aux diagrammes dont on se sert dans les classes pour illustrer, mettons, des problèmes de sémantique ou de mathématiques; et d'autres, comme les dessins de mandalas, semblent être non des inventions délibérées mais le jaillissement spontané de l'esprit; ce sont eux qui forment la catégorie médiane, car même si leurs détails laissent voir qu'ils ont été consciemment élaborés, on peut reconnaître que les plans généraux sont venus intuitivement.

Les déités du mandala forment la catégorie vraiment extraordinaire et ont bien quelques équivalents (généralement non reconnus) hors du Vajrayāna; mais faut-il les classer comme symboles, les opinions peuvent varier sur ce point. Ils ont toutes les apparences d'êtres immortels vivants et il est difficile de dire si ces êtres sont réels ou sont simplement des entités symboliques. Dans un contexte mystique, cependant, la distinction entre « réel » et « irréel » n'est jamais très nette

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
et n'est peut-être pas significative car, si tout est considéré comme une création de l'esprit, alors les imaginations, les rêves et les objets matériels apparaissent beaucoup plus semblables entre eux qu'ils ne le sont selon notre perception habituelle : à vrai dire, il découle logiquement de ces prémisses qu'ils sont de nature identique. Une fois que nous acceptons la doctrine que l'univers entier est créé mentalement, nous devons inévitablement reconnaître que tous les êtres doués d'un esprit, y compris nous-mêmes, participent à l'acte de création. Pris d'une manière, on peut dire que notre esprit est manifestement une entité individuelle; pris d'une autre, il est indivisible de l'esprit universel. Il s'ensuit que les distinctions entre les produits de la pensée personnelle d'un homme et les objets de son environnement — eux-mêmes produits de l'esprit créateur — n'ont qu'une valeur relative. Du premier point de vue, qui est celui d'un homme dans ce que la plupart d'entre nous en sommes venus à considérer comme son état de conscience *ordinaire* ou *naturel*, les chevaux sont des animaux qui existent indépendamment de nous, que nous décidions de penser à eux ou non, tandis que les dragons et les licornes existent tant qu'ils sont dans nos pensées et s'évanouissent dès que nous tournons notre esprit vers autre chose. De l'autre point de vue, qui est celui des mystiques, les chevaux dans l'écurie sont précisément aussi réels ou irréels que les dragons ou les licornes de notre esprit : intrinsèquement, ils sont tous vacuité.

Or les déités du mandala, qui apparaîtront souvent dans ce livre, sont du point de vue « quotidien » à égalité avec les ogres, les fées, les dragons et les licornes — de simples fictions de l'imagination. Néanmoins, que leur pouvoir vienne uniquement de l'esprit de l'adepte ou non, ils donnent une puissante impression de vie autonome. Les adeptes du Vajrayāna ne sont nullement unanimes sur la question de savoir jusqu'à quel point les êtres divins invoqués pendant la pratique de la sādhanā proviennent de leur esprit et jusqu'à quel point ils ont, relativement parlant, une existence

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
séparée comme les gens et les animaux de leur environnement. Cette incertitude vient probablement de la tendance instinctive, même parmi les disciples du Vajrayāna, à faire une distinction entre leur propre esprit et l'esprit universel, comme s'il pouvait y avoir une quelconque différence entre par exemple les vagues et l'océan.

Avant de poursuivre, il est nécessaire d'expliquer pourquoi ces êtres (qu'ils soient réels ou non) qui ressemblent à des dieux et à des déesses, et sont dans une certaine mesure traités comme des personnages divins par ceux qui les révèrent, sont ici étudiés dans un chapitre sur les symboles. Après tout, les chrétiens et les polythéistes ne pensent pas habituellement à Dieu, à Jésus ou aux dieux comme à des *symboles*. Les objets de leur adoration sont pour eux entièrement réels et aussi séparés d'eux que les parents de leurs enfants. Mais le concept des déités du mandala est plus subtil. L'explication plus profonde donnée par les lamas et exposée dans les livres sacrés est que ces déités sont réellement des productions de l'esprit de ceux qui les révèrent, même s'il arrive qu'elles jaillissent spontanément sans être invoquées et se conduisent d'une manière parfaitement autonome. Ce sont des entités purement conceptuelles, bien qu'elles possèdent couleur, forme et mouvement comme les êtres vivants. Si elles existent, c'est parce qu'il y a certains niveaux de conscience que ne peuvent atteindre les processus ordinaires de la pensée logique. Les déités du mandala sont pour ainsi dire des instruments de communication entre ces niveaux et l'état de conscience « normal » ou « de tous les jours ».

Cette explication, prise telle quelle, suggèrerait que dans un temps reculé quelque lama (ou plus probablement quelque érudit Achārya de Nālandā) a délibérément conçu des êtres d'une certaine forme, de certaines couleurs etc., comme support de méditation pour aider les gens à parvenir à des niveaux de conscience autrement difficiles à atteindre. Si c'était le cas, la discussion serait close : ces déités seraient des symboles pris exactement comme les figures géométriques

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
abstraites qui sont des symboles utilisés pour aider les étudiants à arriver à certaines conceptions mathématiques. Puisque les livres sacrés affirment à maintes reprises que les déités du mandala n'existent que dans l'esprit de celui qui les perçoit (esprit qui les représente volontairement comme des déités), il est juste de les nommer symboles. Dans d'autres contextes, cependant, on trouve des déclarations déconcertantes comme celle-ci : quand un homme meurt, les déités du mandala s'élèvent de son esprit et apparaissent devant lui. Ceci élimine la supposition que les déités seraient des créations délibérées des sages de Nālandā; car s'il en était ainsi, elles n'auraient pas plus de chance que les figures géométriques d'Euclide de s'élever dans l'esprit pendant la période qui sépare la mort de l'incarnation. On a par conséquent tendance à essayer de combler la brèche entre le concept de symboles créés pour la méditation et celui de dieux et déesses réels en rangeant les déités du mandala dans la catégorie de ce que Jung appelle archétypes, des figures appartenant à l'héritage commun de l'humanité et qui existent donc dans l'esprit de tous les hommes. D'un autre côté, Jung n'a jamais donné à entendre que les archétypes pouvaient parfois prendre un pouvoir autonome ainsi que peuvent le faire les déités du mandala [1].

Dans l'ensemble, la nature précise de ces déités n'est pas claire; ce qu'on peut dire, c'est qu'elles existent avec beaucoup de réalité pour l'adepte habile à les évoquer.

Pour résumer la question en deux mots, on peut penser qu'un problème susceptible de tourmenter plus d'un initié à mesure que les déités du mandala lui deviennent de plus en

1. Mme David-Neel, une Française qui passa de nombreuses années au Tibet, décrit comment elle apprit à créer la forme d'un lama par pure puissance mentale. Le personnage était visible non seulement pour elle, mais pour quiconque était avec elle aux moments où il choisissait d'apparaître. Au bout d'un certain temps, ce « lama » devint inamical et lui causa beaucoup d'appréhension. Elle eut besoin de lutter environ six mois contre cette création mentale avant de réussir à la dissiper. Voir *Mystiques et Magiciens du Tibet*.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
plus réelles est de décider si elles sont créées par son propre esprit et cessent d'exister dès qu'il arrête d'y penser; si elles ont été créées longtemps auparavant et ont depuis été sustentées et douées de vie par la force mentale collective d'innombrables adeptes; ou si elles sont des créations de l'esprit universel et existent indépendamment de ceux qui les révèrent, dans la mesure où tout dans le monde peut être dit posséder une existence personnelle.

Toutefois, chez les bouddhistes tantriques pareilles énigmes ont peu d'importance; les questions concernant le degré de réalité ou les modes d'existence sont dépourvues de sens pour des êtres convaincus que rien dans le monde n'a d'existence individuelle sauf en tant qu'objet d'une perception fausse. Dans ce contexte, tout ce qui importe est de savoir jusqu'à quel point quelque chose *semble* réel; et l'adepte émérite peut affirmer en toute confiance que la déité qu'il invoque régulièrement devient plus réelle que ses parents, sa femme ou ses enfants.

Le but des symboles et des déités

Parvenir à la négation de l'ego et à la réalisation de la sagesse intuitive, *ici et maintenant*, est une tâche presque surhumaine. Le bouddhisme tantrique est une science de maîtrise dynamique de l'esprit qui produit des niveaux de conscience plus profonds que la pensée conceptuelle. Dans la description de ces niveaux, les mots font défaut; dans leur expérience directe, la pensée logique est transcendée — d'où la nécessité des symboles. Certains, comme les instruments rituels symboliques, ne sont que des « accessoires » pour aider à tourner la pensée dans une direction particulière. D'autres, qui comprennent les déités du mandala, préparent l'esprit encore à un niveau de conscience ordinaire à ce qui sera perçu à des niveaux plus profonds, et favorisent ainsi l'accélération du processus; et bien plus que cela, ils semblent

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
reliés à des forces puissantes qui fonctionnent non seulement dans l'esprit des adeptes, mais partout dans cet univers mentalement créé. Il se peut que la source de leur pouvoir soit inexplicable, mais des images de ces symboles vues pour la première fois peuvent cependant frapper même un Occidental par une certaine impression de familier; peut-être se rappellera-t-il les avoir déjà rencontrés dans des visions, des rêves et des légendes. La certitude que beaucoup de ces symboles et/ou êtres divins ne sont pas des créations arbitraires des lamas a été confirmée ces dernières années par des preuves issues d'au moins deux sources. Les psychologues jungiens savent qu'ils résident dans ce qu'ils appellent l'inconscient collectif : des patients de Jung, qui ignoraient pourtant tout du mysticisme oriental, ont tiré de leur propre esprit des dessins foncièrement semblables à ceux du cercle yin-yang et des mandalas. Encore plus récemment, les utilisateurs de LSD et de mescaline ont rencontré dans les coins reculés de leur conscience non seulement des symboles abstraits complexes concordant de très près avec les mandalas tibétains, mais aussi des êtres en lesquels on peut reconnaître des équivalents des déités du mandala.

Quelle que soit l'explication [1], l'évocation du mandala et de ses déités est le moyen dont se sert l'adepte tantrique pour faire surgir les forces nécessaires à la rapide destruction de son ego et s'unir à elles. En cela réside leur valeur inestimable. Que leur pouvoir soit divin, magique ou purement psychologique n'affecte pas les résultats pratiques obtenus.

Un parallèle pré-tantrique

Le très vieux symbole yin-yang des taoïstes chinois fournit une introduction utile à ce qui va suivre sur les symboles

1. On trouvera dans le troisième chapitre de la deuxième partie un essai d'explication de la nature des déités du mandala.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

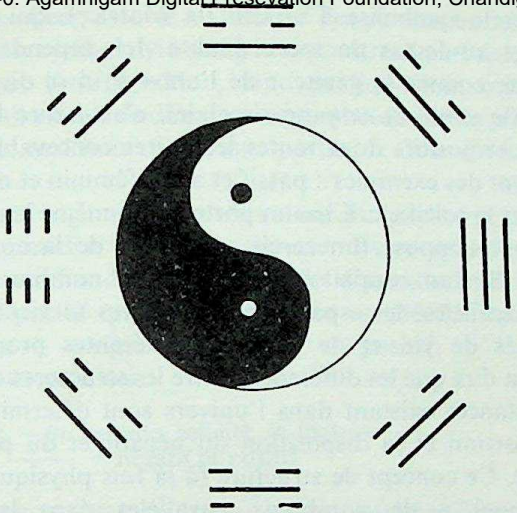


DIAGRAMME I
Le symbole chinois yin-yang

tantriques; car il illustre comment les conclusions de la science expérimentale ont parfois été devancées par des sages anciens qui y sont parvenus intuitivement en fouillant les tréfonds de leur conscience; de plus, il mène au principe de base du mandala tibétain. Antérieur au bouddhisme, il est cependant parfaitement en harmonie avec la conception tantrique de l'univers, et comme ce qu'il symbolise a été largement confirmé par les physiciens modernes, il est étroitement lié à notre thèse que ces symboles ne sont pas des créations arbitraires mais s'élèvent spontanément des profondeurs de la conscience.

Il y a plus de trois mille ans, les Chinois utilisaient le diagramme yin-yang pour illustrer l'émergence de « la myriade d'objets » de l'univers d'une matrice pure, indifférenciée et donc sans forme.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le cercle symbolise T'aï Chi (la Matrice), qui est sans forme et au-dessus de toute dualité. Ici, cependant, il se manifeste comme le géniteur de l'univers; il se divise donc en yin (le sombre) et yang (le clair), c'est-à-dire les pôles négatifs et positifs dont toutes les paires concevables d'opposés sont des exemples : passif et actif, féminin et masculin, la lune et le soleil etc. Chacun porte en lui-même le germe de son propre opposé (un cercle minuscule de la couleur de l'autre). Si l'on coupait le cercle par un nombre infini de lignes parallèles, les espaces intermédiaires seraient chacun constitués de yin et de yang en différentes proportions. Ceci veut dire que les différences entre les structures de toutes les substances existant dans l'univers sont déterminées par la proportion et la disposition du négatif et du positif en chacune. Ce concept de structure (à la fois physique et psychologique) a de nombreux parallèles dans la pensée moderne. Les psychologues affirment, ainsi que le firent les sages chinois anciens, que toute personne, homme ou femme, possède en elle-même un certain degré de caractéristiques propres à l'autre sexe, c'est-à-dire que nul homme n'est totalement masculin et nulle femme totalement féminine. Également, Hegel et Marx fondent tous deux leur philosophie sur le principe que tout contient en soi-même le germe de son propre opposé, comme l'illustre le diagramme. Le plus intéressant, peut-être parce qu'il est dans une certaine mesure expérimentalement vérifiable en laboratoire, c'est le parallèle avec les idées des physiciens modernes. Outre la découverte que les différences entre les substances sont dues à des différences dans les atomes qui les composent, qui dépendent elles-mêmes de la proportion et de la disposition de composants positifs et négatifs, les physiciens affirment maintenant que la matière a une origine non-matérielle, étant en fait un produit de l'énergie, que certains d'entre eux assimilent à l' « esprit », à la manière du bouddhisme mahayaniste. Voilà un témoignage fascinant à l'actif de l'intuition de sages chinois qui ont vécu il y a trois ou quatre

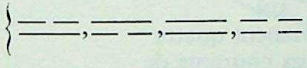
CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

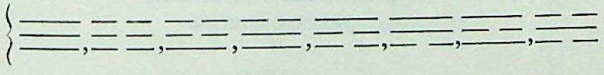
mille ans. Ceci, associé au fait que des personnes ne connaissant pas le symbole yin-yang le rencontrent parfois dans leur esprit par l'introspection, rend pratiquement certain que Jung avait raison de dire que ces symboles sont le patrimoine commun de l'humanité, une partie de son (in-)conscient collectif.

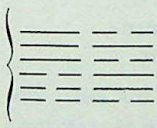
Les huit trigames disposés autour du cercle ont un intérêt moins immédiat dans ce contexte. Ils servent à montrer le nombre infini de combinaisons et d'agencements du négatif et du positif qui produit l'infinie variété des entités dans l'univers. — — signifie négatif; ——— positif.

Nous avons ainsi :

Le cercle = un = vide, infinité, la matrice
— — et ——— = négatif et positif


= quatre combinaisons qui en émanent


= huit


et soixante-trois autres combinaisons de six lignes = soixante-quatre

Et ainsi de suite, en doublant à l'infini.

Le mandala

Avant d'aborder le sujet extrêmement important du mandala, il est bon d'examiner l'équivalent tantrique du concept chinois de yin-yang, parce qu'il forme la base du mandala.

Le symbole principal du bouddhisme, et qu'on voit souvent sur le front des statues de Bouddhas, est une *svastika* dessinée ainsi , ce qui est en fait une forme abrégée de qui comporte quatre points. Ces points représentent

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

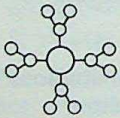
des émanations du point central qui est à l'intersection des branches du mandala. Les branches elles-mêmes indiquent que l'un (matrice ou vacuité) d'où ont jailli les émanations les embrasse, c'est-à-dire n'est en réalité jamais séparé d'elles.

Simplifiée d'une autre manière, la figure devient et ainsi ou , ce qui est le plan du cœur du mandala. Ce plan est ainsi construit :

UN

passivité-UN-activité

UN
d'où émanent quatre
principaux courants de
sagesse-énergie



UN
avec émanations supplémentaires de sagesse-énergie

et ainsi
de suite
à l'infini

UN
avec émanations se subdivisant à l'infini

Cette série de diagrammes constitue une illustration très simplifiée de la structure de l'univers qui s'accorde intimement avec le concept chinois taoïste plus connu. Les mandalas qui donnent corps à ce noyau sont des dessins très élaborés basés sur un certain nombre de cercles et carrés concentriques percés de « portes » et comportant généralement de nombreuses figures de Bouddhas, Bodhisattavas, Déesses-Vajra, Déités Gardiennes etc., toutes contenues à l'intérieur d'un cercle inscrit dans la forme d'un lotus stylisé. La surface presque entière est couverte de motifs complexes, qui

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

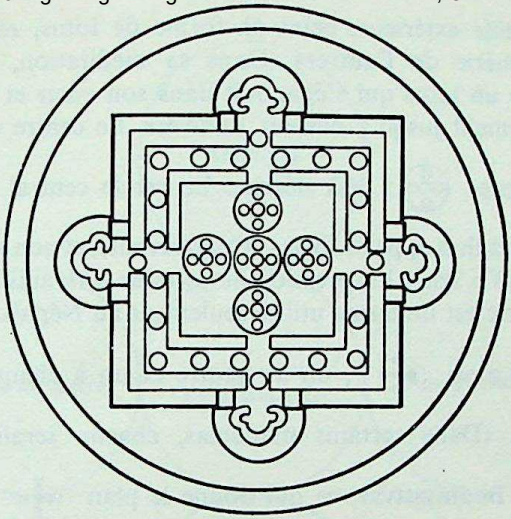


DIAGRAMME 2
Schéma d'un mandala

ont tous un sens symbolique précis. Les mandalas moins compliqués sont soit des simplifications de ce plan, soit des sections détachées du grand mandala des déités paisibles et terribles, qui est une représentation symbolique de tout l'univers ainsi que du corps humain. Qu'il puisse être les deux à la fois s'explique par la doctrine du Vajrayāna que microcosme et macrocosme sont de construction identique. Les mandalas abstraits représentent les déités par des symboles.

Les mandalas sont parfois dessinés en couleur sur le sol; mais à présent on se sert davantage de peintures sur tissus car elles peuvent être roulées et gardées pour des initiations futures. Le diagramme ci-dessus montre le plan d'un mandala assez (mais pas très) compliqué réduit strictement à l'essentiel de ses structures.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le cercle extérieur, peint en forme de lotus, représente la périphérie de l'univers. Dans sa méditation, l'adepte visualise un lotus qui s'épanouit dans son cœur et s'élargit magiquement jusqu'à devenir l'univers. Le centre ou cœur a la forme déjà décrite. Le cercle central contient cinq Bouddhas appelés Jinas (: Conquérants, et non « Dhyāni Bouddhas » selon l'expression de certains écrivains occidentaux, car c'est un terme utilisé seulement au Népal). Ils sont disposés ainsi , un au centre et un à chaque point cardinal. (Dans certains mandalas, chacun serait assisté de deux Bodhisattvas, ce qui donne le plan .) Cette partie du mandala représente le cœur de l'univers, c'est-à-dire la quintuple émanation de sagesse-énergie venant du vide (qui est égal à l'esprit pur). On remarquera que la forme se répète dans tous les autres cercles, faisant ainsi de chacun une réplique du plan plus vaste auquel il appartient; ceci est le signe de l'interpénétration de toutes choses, de l'identité du macrocosme et du microcosme. Dans l'original qui a fourni le diagramme, chacun des petits cercles dessinés dans l'un des carrés concentriques est une forme de Bodhisattva, et les quatre cercles dans les quatre portes sont les Déités Gardiennes. Si le mandala était plus compliqué, il pourrait y avoir des centaines d'autres déités situées à des emplacements appropriés.

De tels mandalas ont pour but de révéler le plan d'ensemble des forces secrètes en œuvre dans les êtres et dans l'univers en général; ils expriment la nature d'émanation de l'existence. Nirvāna et Samsāra étant un, dans leur forme non-vide ils sont tous deux imprégnés de ces forces; dans leur forme vide

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

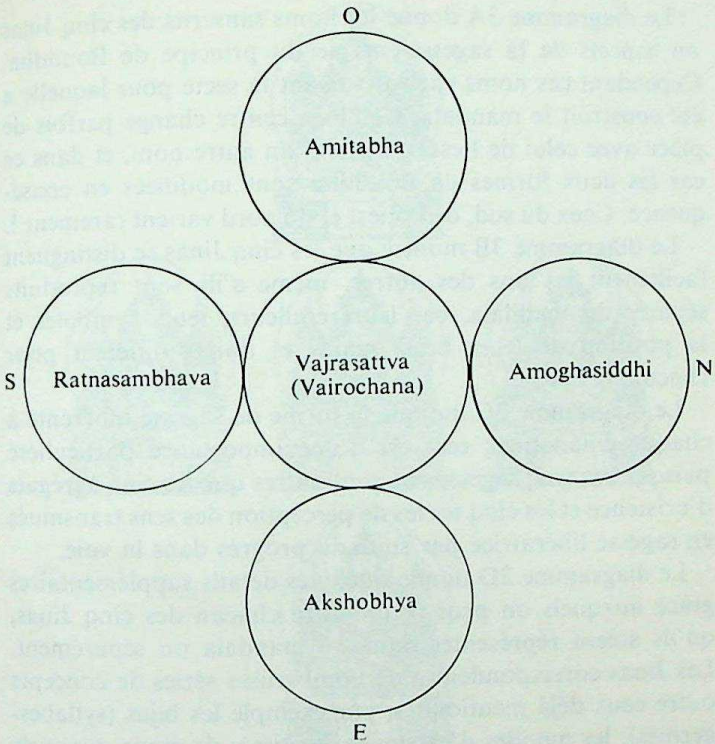


DIAGRAMME 3 A

Clef du cœur d'un mandala

il ne peut évidemment pas y avoir de multiplicité. Pour traiter du mandala en détail, il faudrait un livre entier [1]; l'essentiel est son noyau et c'est ce que reproduisent les diagrammes 3 A à D. Chacun des Bouddhas ou Jinas dans les quatre cercles groupés autour du cinquième symbolise un type de sagesse-énergie émanant de la sagesse-énergie indifférenciée du Jina central, qui est appelé Pure Sagesse Absolue.

1. Voir *Théorie et Pratique du mandala*, par le Pr G. Tucci.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le diagramme 3A donne les noms sanscrits des cinq Jinas ou aspects de la sagesse-énergie du principe de Bouddha. Cependant ces noms varient suivant la secte pour laquelle a été construit le mandala. Celui du centre change parfois de place avec celui de l'est, ou prend un autre nom, et dans ce cas les deux formes de Bouddha sont modifiées en conséquence. Ceux du sud, de l'ouest et du nord varient rarement [1].

Le diagramme 3B montre que les cinq Jinas se distinguent facilement les uns des autres, même s'ils sont reproduits séparés du mandala, car leurs couleurs, leurs symboles et la position de leurs bras, mains et doigts diffèrent pour chacun.

Le diagramme 3C indique la forme de sagesse inhérente à chaque émanation; ceci est d'une importance particulière puisque ces cinq sagesses ne sont autres que les cinq agrégats d'existence et les cinq sortes de perception des sens transmués en sagesse libératrice par suite du progrès dans la voie.

Le diagramme 3D donne quelques détails supplémentaires grâce auxquels on peut reconnaître chacun des cinq Jinas, qu'ils soient représentés dans un mandala ou séparément. Les Jinas correspondent à de nombreuses séries de concepts outre ceux déjà mentionnés, par exemple les bījas (syllabes-germes), les mondes d'existence, les types de maux auxquels remédier, les éléments, les saisons, les moments de la journée, les goûts, les fonctions corporelles, les différentes sortes d'offrandes symboliques — la liste n'a pas de fin, car les Tibétains aiment à faire rentrer dans le mandala le plus de concepts possible.

On se rappellera que nombre des symboles tantriques sont tenus pour des symboles universels surgis des profondeurs de la conscience et non pas créés par commodité à l'image des

1. Pour les Tibétains, les directions sont $\begin{smallmatrix} & E & \\ N & & S \\ & O & \end{smallmatrix}$. Selon les mandalas, les directions sont soit $\begin{smallmatrix} & E & \\ N & & S \\ & O & \end{smallmatrix}$ soit $\begin{smallmatrix} & O & \\ S & & N \\ & E & \end{smallmatrix}$ (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

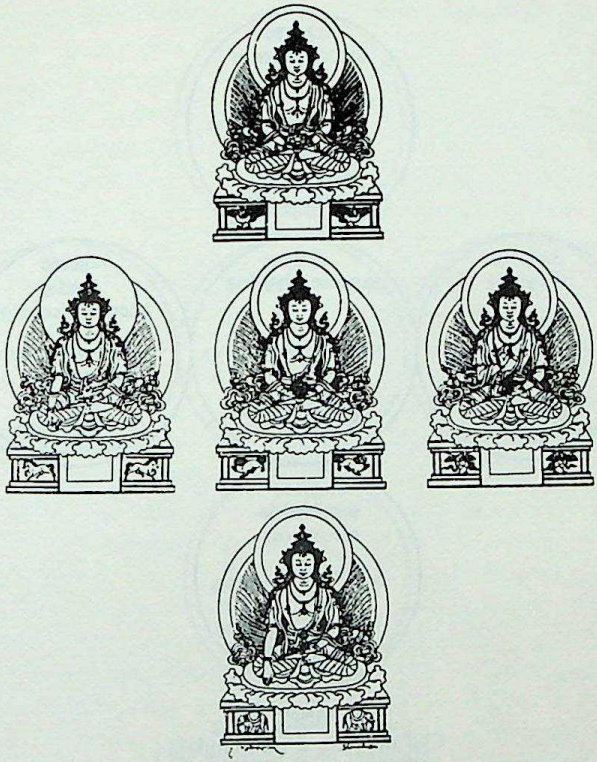


DIAGRAMME 3 B

Clef du cœur d'un mandala

schémas dont un biologiste, par exemple, illustre ses conférences. Comme l'exprime le Pr Tucci :

« Selon une mystérieuse nécessité, intrinsèque à l'esprit humain, ces visions et ces fulgurations se disposent dans cette forme précise de rayons, de fleurs, de schémas circulaires et quadrangulaires autour d'une source lumineuse centrale. L'introspection, en découvrant cette forme et en réfléchissant

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

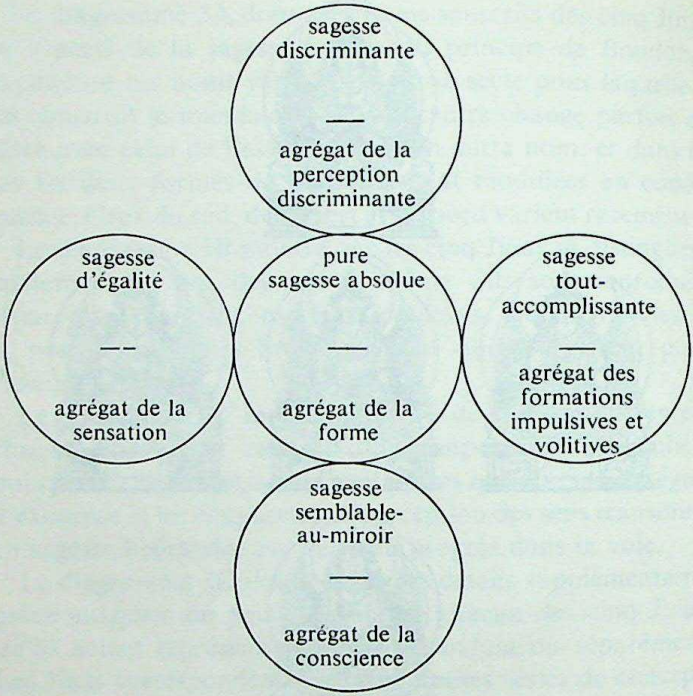


DIAGRAMME 3 C
Clef du cœur d'un mandala

sur ces éléments a, par la suite, fixé le modèle en paradigmes spécifiques. »

Cette opinion peut se soutenir. Les détails des Jinas sont évidemment purement bouddhiques, mais il est facile de voir que les traits essentiels du dessin sont universellement présents dans la conscience humaine. La croix (symbole religieux bien plus ancien que le christianisme) et la svastika hindoue ancienne sont toutes deux des représentations du cœur du mandala; et ceux à qui cette structure en quinconce est familière la reconnaîtront dans des contextes variés dans le monde entier.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

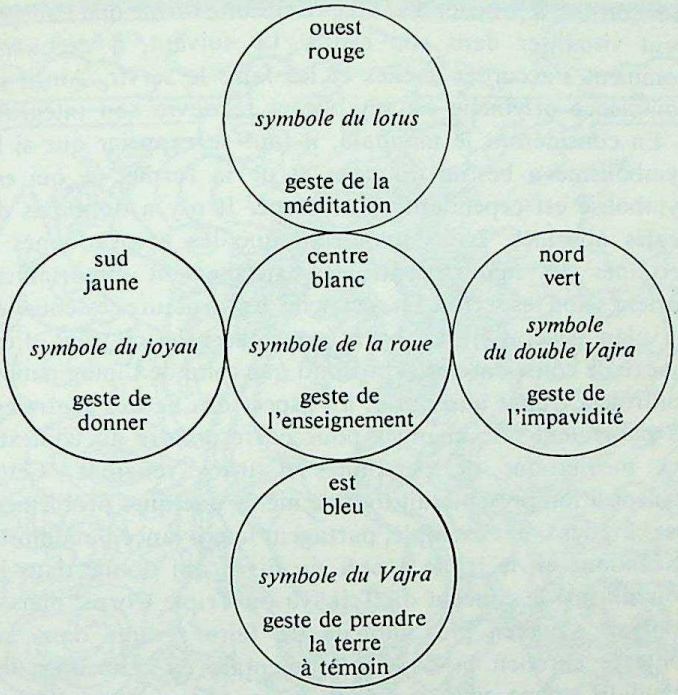


DIAGRAMME 3 D
Clef du cœur d'un mandala

Quand un néophyte est initié à un grand mandala dessiné sur le sol, il est conduit pas à pas vers le centre et instruit plus profondément dans ses mystères à mesure qu'il avance. Peut-être, à un intervalle de quelques années, sera-t-il réintroduit dans le mandala afin que le mystère tout entier puisse se révéler à lui à un niveau supérieur de compréhension. Progressivement, il devient davantage conscient des forces qui gouvernent l'existence et il apprend à les maîtriser; l'impérieuse impulsion créatrice du monde qui l'a fait s'enfoncer de plus en plus dans l'illusion est ensuite inversée et la même énergie est utilisée pour atteindre la Libération. Le premier

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

pas consiste à projeter les forces dans une forme que l'adepte peut visualiser dans son esprit. Le suivant, à découvrir comment s'accorder à elles et les faire le servir. Ainsi, sa conscience originelle est rétablie et recouvre son intégrité.

En considérant le mandala, il faut se rappeler que si le symbolisme a besoin du nom et de la forme, ce qui est symbolisé est cependant sans forme. Il n'y a donc pas de règles absolues. Nous avons vu que les noms donnés à certaines des figures centrales, extrêmement importantes, varient selon les sectes. En revanche, les structures essentielles du plan général ne changent pas, car celui-ci vient d'un niveau de conscience plus profond que celui de l'imagination contrôlée. Quant au nom et à l'aspect des figures centrales, ils pourraient être changés pour correspondre au contexte des méditations de personnes d'autres religions. Cette transposition présenterait tout de même quelques problèmes. Les chrétiens, par exemple, partagent la croyance bouddhiste et hindoue en le triple aspect du divin qui donne dans le bouddhisme le concept du Trikāya ou Triple Corps, mais il pourrait s'avérer plus difficile de faire rentrer dans un contexte chrétien la base fondamentale en quinconce du mandala, même si la croix elle-même est un symbole qui concorde exactement avec le cœur du mandala. On trouvera de nombreux renseignements sur le mandala dans le livre du Pr Tucci et dans *les Fondements de la mystique tibétaine* de Lama Govinda. Comme l'implique son titre, ce dernier est écrit du point de vue d'un mystique bouddhiste, tandis que le livre du Pr Tucci aurait peut-être plus d'intérêt pour ceux qui ne recherchent pas spécifiquement une interprétation purement bouddhiste.

Les déités paisibles et terribles du mandala

Les symboles de la sagesse-énergie au centre du mandala sont représentés sous un certain nombre de formes : il existe

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

4 *Vajrapāni*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

plusieurs ensembles différents de Jinas. Le groupe le plus utilisé est celui des Jinas sous l'aspect paisible de leur Corps de Transformation. A part leurs gestes et leurs couleurs, ils ressemblent tous beaucoup à des peintures ordinaires de Bouddha. Si c'est l'aspect de leur Corps de Félicité qui est montré, ceci se reconnaît facilement à leur coiffure raffinée et à la profusion de leurs ornements, mais les couleurs et les gestes restent ceux du premier groupe. L'aspect du Corps de Dharma est impossible à représenter de manière satisfaisante et il ne pourrait avoir cinq formes. Cependant, il est parfois symbolisé par une figure bleu sombre nue assise au-dessus du Jina central et qui représente le Corps de Dharma de tous les Jinas ensemble.

Dans certains mandalas, les Jinas sont montrés sous la forme Yabyum pour représenter les cinq sortes d'énergie (les Jinas) en interaction avec les cinq sortes de sagesse (leurs épouses spirituelles [1]). Ces formes féminines sont appelées : la Souveraine de la Vacuité (centre), Celle Qui Voit Tout (est), la Non-Altérité (sud), la Vêtue de Blanc (ouest), et la Salvatrice (nord). Le premier nom et le troisième s'expliquent d'eux-mêmes; le second est un synonyme de Sagesse-de-Bouddha; le quatrième suggère la Vacuité, le blanc étant une approximation de l'absence de couleur; et le cinquième signifie évidemment Libération.

Les Bodhisattvas, les Déesses-Vajra et les autres déités qui entourent parfois les figures centrales sont tous les symboles de qualités abstraites et un lama versé dans ces matières pourrait expliquer la signification psychique de chacun d'entre eux.

Quelquefois, toutes les figures du mandala sont montrées sous leur aspect terrible; dans des halos de flammes, d'aspect hideux et parées d'ornements macabres, elles dansent sur des cadavres. Sous cette forme, le mandala dépeint l'univers

1. Voir note 1 p. 89. Sur la confusion entre Yum et Shakti; on consultera *les Fondements de la mystique tibétaine* p. 126 à 140 (Paris, 1960).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

lorsque les cinq sagesses sont obscurcies par les passions et les illusions des êtres, qui résultent de l'œuvre d'Avidyā. Ces figures terrifiantes ont sans aucun doute une grande ressemblance avec les féroces dieux et démons du Tibet de l'époque pré-bouddhique, mais on aurait tort de supposer qu'elles représentent la colère divine, et leur fonction est fort différente de celle des démons du Moyen Age chrétien. Leur fonction n'est pas de torturer les pécheurs, mais de vaincre le mal. Leurs dents serrées et leurs expressions féroces sont celles d'êtres déployant toute leur force dans la lutte contre les passions et l'illusion. Leurs armes sont destinées à détruire les états mentaux qui souillent l'esprit (kleshas ou accroissements karmiques) et les cadavres foulés sous leurs pieds sont les passions qu'elles ont terrassées. En outre, ces formes courroucées sont essentielles au concept tantrique de non-dualité; beauté et laideur sont les deux aspects de tout objet de perception. Ces formes terribles se fondent encore sur une autre raison : la croyance que lorsqu'un homme meurt, il passe quarante-neuf jours dans le Bardo ou état intermédiaire qui précède la naissance; durant cette période, il rencontrera des formes-pensées émanant de sa propre conscience qui auront l'apparence des déités terribles. Si le mandala lui est familier, cette connaissance l'aidera à dissiper la peur suscitée par ces formes.

La déité visualisée pendant une sādhanā est l'une de celles qui figurent dans le grand cercle des déités paisibles et terribles; chacune correspond à un certain aspect de la conscience et est l'antidote de l'un des accroissements karmiques tel que les passions, les désirs et les tendances mauvaises. Tout vient de l'esprit, bien que — nous l'avons vu — on ne sache pas toujours clairement si elles sont considérées comme des créations de l'esprit de l'adepte qui surgissent seulement en réponse à son invocation, ou comme des émanations de l'esprit lui-même au même titre que les êtres et les objets extérieurs, et ont dans cette mesure une existence indépendante. C'est une question dont il n'est pas

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chennai

facile de discuter avec les lamas car ils ne font pas de distinction entre les esprits individuels et l'esprit. Ils répondraient sans doute que, puisque seul l'esprit est réel, il ne peut exister aucune distinction de ce genre. Pourtant selon ma pensée moins subtile, il y a, d'une manière relative, une différence véritable. Je crois sincèrement que mon individualité est illusoire, mais je ne peux m'empêcher de *me sentir* une personne et il me semble que j'agis comme une personne. Par conséquent, j'ai tendance à faire une distinction entre un objet imaginaire créé en quelque sorte par mon propre esprit, et un objet, quoique créé par l'esprit, qui existerait pour d'autres gens — que je sois endormi ou éveillé, mort ou vivant. Mais cette distinction résulte évidemment de mon imparfaite compréhension de la doctrine de la nature illusoire de tous les objets. Ce qui est d'une grande importance pratique pour l'adepte, c'est que les êtres invoqués au cours d'une sādhanā — quelles que soient leur origine et leur nature — agissent effectivement de la manière attendue. Que Jupiter ait ou non existé au même degré de réalité que Pythagore n'a pu avoir grande importance pour un Grec qui recevait des mains de ce dieu une coupe de nectar ou un foudre étincelant. Or, si les déités invoquées durant une sādhanā ne font pas concrètement surgir de l'air des coupes de nectar et ne dardent pas de vrais foudres sur ceux qui rompent leur serment de Samaya, c'est un fait qu'elles apaisent la soif spirituelle, aident à réaliser des états de conscience spéciaux et imposent des châtiments psychologiques à ceux qui rompent leur serment d'engagement. En d'autres termes, quelle que soit l'étendue de leur réalité, leur invocation est une pratique efficace.

Les Jinas posent un autre problème. Les cinq aspects de sagesse du principe de Bouddha ou ardente aspiration à l'Illumination sont représentés naturellement par des formes de Bouddhas; mais dès qu'on introduit le mot énergie, le symbolisme risque d'être mal compris. C'est une donnée fondamentale du bouddhisme que le principe de Bouddha

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

n'est pas le créateur, mais le Conquérant (Jina) du Samsāra; or si les Jinas sont considérés comme des symboles des cinq formes d'énergie procédant du centre et se subdivisant pour produire toutes les créations mentales qui constituent les contenus abstrait et concret de l'univers, ce dogme présente manifestement une contradiction.

C'est un problème que je n'ai pas soulevé avec mes lamas, aussi suis-je obligé de me fier à ma propre interprétation, vaille que vaille. La voici. L'esprit, dont la manifestation est la sagesse, est intrinsèquement vide; pourtant tout vient de lui et est donc la création de l'esprit, et il en va de même de l'énergie qui rend la création possible. Le principe de Bouddha peut à juste titre être égalé à l'esprit = sagesse = énergie. On pourrait donc dire que tout ce qui est réel est une création de Bouddha. Il faudrait cependant joindre à cette idée une stipulation très importante : que ce qui est créé est, comme ce qui l'a engendré, vide. Si nous le *percevons* comme non-vide et imparfait, ceci n'est nullement dû au principe de Bouddha mais à l'action d'Avidyā (qui, reconnaît-on, est inexplicable). Ainsi, la création de la sagesse-énergie est vide (de nature nirvanique); c'est la *perception* que nous en avons qui est non-vide (samsarique).

Bien que l'existence du Nirvāna-Samsāra soit due au jeu de la sagesse-énergie, l'aspect samsarique résulte donc de l'illusion, qui n'est certainement pas une création du principe de Bouddha. Pour l'exprimer très simplement : l'univers vide est une création de Bouddha; le plein est une création de *nos esprits*. Dans la pratique, ceci signifie que lorsque les êtres s'égarent, ils utilisent une énergie créée du vide, mais cette énergie a été obscurcie par Avidyā et elle est donc mal utilisée. Rappelons-nous que chaque Jina représente non seulement une des sortes de sagesse-énergie, mais aussi une des sortes de perception erronée des sens auxquelles il faut remédier. De ceci découle que sagesse-énergie et perception erronée sont dans leur essence toutes deux semblables, l'une exempte d'Avidyā, l'autre déformée par Avidyā. Le but du

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

mandala est de mettre les hommes devant ce fait avant de leur enseigner à convertir ces cinq énergies en les faisant passer de leur forme actuelle obscurcie à la pure forme de sagesse qui amène l'Illumination.

Dans l'ensemble, cependant, les lamas ne s'intéressent pas aux arguments métaphysiques de ce genre, mais à la *pratique* qui conduit à l'Illumination. Ils emploient le mandala pour illustrer l'existence à celui des niveaux qui correspond le mieux à l'intelligence des disciples qu'ils instruisent. En considérant le bouddhisme en général, mais surtout le bouddhisme tantrique, il faut se rappeler que le principal, c'est la pratique. Si une chose contribue au progrès spirituel, elle est bonne; que la théorie sous-jacente soit bien comprise ou non, ceci importe peu ou beaucoup dans la mesure où cette compréhension affecte la qualité et la direction de la pratique. C'est vrai, le bouddhisme est une religion qui prône la raison, mais il *est* raisonnable qu'un homme utilise la lumière électrique dans sa maison, qu'il comprenne ou non comment est produit le courant. A mon avis, cette analogie s'applique très bien à l'évocation des déités tantriques. Leur pouvoir est à notre disposition, que nous comprenions ou non leur nature.

Parmi les déités autres que les Jinas et les Bodhisattvas qui les assistent, qui représentent respectivement les émanations primaires et secondaires de la sagesse-énergie, figurent deux ordres d'êtres spécialement importants : les Dākinīs (ou Khandromas) et les Yidams — bien qu'à proprement parler les Yidams ne forment pas un ordre particulier car chacune des déités paisibles et terribles peut être adoptée comme Yidam.

Les Dākinīs sont toujours représentées sous une forme féminine et jouent un grand rôle dans la réalisation de l'Illumination d'un individu, car elles sont en fait les forces surgissant des profondeurs de son être qui le poussent à maîtriser la foule hostile des désirs, des passions et des illusions, et à les transformer en ces coursiers ailés qui le porteront jusqu'à l'Illumination. En termes métaphysiques,

CC-0. Agamhigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

on pourrait dire que la Dākinī d'un homme est l'intense aspiration universelle à l'Illumination telle qu'elle agit en lui. Les Dākinīs ont souvent l'aspect féroce; leurs expressions terrifiantes et leurs ornements macabres font penser à Dourga, la redoutable déesse hindoue. Leur corps effrayant est souvent dévêtu et certaines ont des caractéristiques étranges, par exemple un seul œil ou une seule jambe. Il est possible que les iconographes, comme le suggère le Pr Snellgrove, suivent une tradition qui remonte aux croyances primitives courantes à l'époque pré-bouddhique dans la région himalayenne qui s'étend à l'ouest du Tibet. Dans ce cas, lorsque quelqu'un d'une autre partie du monde contemple une Dākinī pendant ses méditations, elle pourra lui apparaître sous un aspect très différent, peut-être celui de la Belle Dame Sans Merci — tandis que les Tibétains s'attendent à les voir sous les formes représentées par les iconographes et les contemplent ainsi. Quoi qu'il en soit, un adepte prend d'habitude une Dākinī comme symbole personnel de communication avec la sagesse divine; en s'unissant à elle, il pénètre le sens véritable de doctrines trop profondes pour livrer leurs secrets au niveau de conscience ordinaire. Je n'ai reçu aucune instruction directe sur les Dākinīs parce que, comme la plupart des disciples dont le Yidam a une forme féminine, on m'a enseigné à traiter mon Yidam également comme ma Dākinī. Les Yidams de forme féminine ont généralement une apparence merveilleuse en grand contraste avec les conceptions traditionnelles sur les Dākinīs. On peut dire sommairement que les Dākinīs sont les formes symboliques sous lesquelles l'intense aspiration à l'Illumination et les moyens de la réaliser sont représentés pour servir certaines méditations.

Les Yidams sont des déités adoptées personnellement comme mentors et gardiens. Quand un initié entre dans la voie, son lama lui choisit un Yidam qui correspond bien à ses besoins particuliers. S'il a des passions féroces à vaincre, son Yidam sera l'une des déités terribles. S'il est facilement

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

l'esclave des beautés féminines ou s'il souffre de détresse morale et a besoin de réconfort, il aura un Yidam de forme féminine. Son rôle de réconfort est évident; dans l'autre cas, elle doit être visualisée très jeune et très belle mais adorée avec la chaste dévotion que par exemple un membre de la maison royale prodiguerait à une ravissante princesse qu'il sert. L'adepte peut en imagination être en grande intimité avec son Yidam, mais il doit idéaliser son amour de façon à ce que, si touché qu'il soit de sa beauté, ses pensées soient exemptes de toute luxure. Les Yidams de cet ordre les plus courants sont les vingt-et-une Tārās; elles ont chacune avec les réalités psychiques des correspondances d'une différence subtile. Ce sont les Tārās Verte, Blanche, et Rouge qui sont habituellement choisies. Dans certains types de sādhanā, le Yidam est assimilé à la Dākinī et même au gourou; ainsi, ceux qui révèrent la Tārā Verte l'invoquent en ces termes : « Gourou, Yidam, Dākinī, Mahā Arya Tārāyeh! » Un Yidam qui est également pris comme Dākinī remplit une double fonction pendant la méditation; il est principalement l'ardente aspiration à l'Illumination considérée comme partie ou partenaire essentielle de la propre nature de l'adepte et visualisée sous l'aspect le mieux approprié à son niveau de développement spirituel, intellectuel et émotionnel.

Toutes les déités que nous avons vues jusqu'à maintenant sont dans une plus ou grande mesure soit des symboles de forces universelles primordiales procédant directement de la vacuité, soit des symboles de forces intimement liées à l'esprit de l'adepte individuel. Il existe une troisième catégorie qui n'a pas de place dans le mandala même, mais qui se trouve parfois représentée dans ses parties extérieures — de vrais dieux et démons appartenant aux six classes d'êtres doués d'un esprit et qui sont censés exister exactement au même titre que les hommes, les animaux etc. Comme c'était autrefois le cas dans l'Europe médiévale, on admet communément dans les pays asiatiques l'existence de toutes sortes

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

d'êtres surnaturels, dont les plus hauts dans la hiérarchie sont appelés dieux dans certains pays et portent ailleurs des noms moins retentissants; mais que nous parlions de dieux et de diables, ou d'anges et de démons, le concept est à peu près le même : ces êtres n'ont le pouvoir d'aider ou d'affliger que d'une manière limitée. Les Tibétains ne font pas exception; eux aussi rendent hommage aux êtres surnaturels, mais seulement en vue d'obtenir leur protection ou des faveurs terrestres. Les dieux n'ont rien à voir avec la recherche de l'Illumination. Avec sa tolérance habituelle, le bouddhisme prescrit de les respecter et, s'ils sont affamés, de les nourrir; il a enrôlé certains des plus féroces comme Gardiens du Dharma.

Cette attitude envers les êtres surnaturels a très joliment été illustrée par un lama qui devait bientôt devenir « abbé » de Samyé-Ling en Écosse. Ayant entendu parler d'un cromlech dans le voisinage de sa future gompa (monastère), il dit d'un air pensif : « Une de ces nuits, j'irai méditer près de ce cercle. Si la déité locale apparaît et semble bien disposée, je l'inviterai peut-être à devenir un des Gardiens de notre gompa. »

La ressemblance entre les formes terrifiantes des déités du mandala et celles des déités locales tibétaines ou hindoues a conduit à l'erreur de penser que le bouddhisme tibétain est assez mélangé de croyances et pratiques pré-bouddhiques et hindoues pour mériter les épithètes de « dénaturé » et de « polythéiste ». Le Pr Snellgrove a très bien répondu à cette critique dans son *Buddhist Himalaya :*

> Il est intéressant d'observer que, si grandes que puissent être les divergences entre le bouddhisme des premières écoles et le stade que nous avons maintenant atteint, rien de nouveau n'a été adopté sans qu'on se soit d'abord assuré de sa concordance avec la position doctrinale. La doctrine elle-même resta toujours consciemment bouddhique et, ce qui est plus remarquable encore, continua à le demeurer même après l'introduction des *yum* dans le système.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Et les formes des déités du mandala n'indiquent pas non plus, comme on l'a parfois allégué, l'émergence du théisme à l'intérieur du bouddhisme. Aucune déité n'est tenue responsable de la création du Samsāra et de ses milliards de mondes; aucune ne peut par la grâce alléger les effets de la propre ignorance de l'homme et de son manque d'effort; chaque être doit lui-même gagner l'Illumination. Les forces en œuvre dans l'univers sont visualisées sous la forme plurale parce que, dans son aspect non-vide, l'univers est en fait plural. Le bouddhisme a toujours préconisé l'emploi des moyens appropriés pour pousser les gens à faire cet effort tellement essentiel à leur bien-être. Le mandala et toutes ses déités sont précisément cela : des moyens appropriés pour guider les êtres du particulier à l'universel. Quant aux êtres surnaturels comme les dieux associés à certaines montagnes ou localités, ils n'ont rien à voir avec le bouddhisme. Les bouddhistes sont libres de les honorer ou non, tout comme les chrétiens sont libres de pratiquer le spiritisme.

Les paragraphes suivants parlent d'un type de symbole tout différent : des objets solides sans rapport avec la visualisation, qui sont utilisés simplement pour concentrer les pensées sur certains principes.

Le Vajra ou Sceptre de Diamant

Le Vajrayāna tire son nom de *vajra* (adamantin) et de *yāna* (véhicule). Vajra représente une substance si dure que rien au monde ne peut l'entailler ou la couper. Irrésistible, invincible, étincelante et transparente, c'est en fait la non-substance de la vacuité, la « substance » du Corps de Dharma des Bouddhas; et quand un adepte est si près de la Libération que rien ne peut affecter sa résolution ni faire dévier son cours, on dit qu'il a réalisé un corps de vajra et est devenu un être de vajra. Désormais, il peut supporter la puissance de n'importe quelle force psychique aussi facile-

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

ment que la substance de vajra, si elle existait sous une forme physique, pourrait supporter la chaleur la plus intense ou les coups de foudre les plus puissants. Dans l'espoir d'accomplir la révolution de tout son être par laquelle on réalise le corps de vajra, maint adepte tibétain fait entrer le mot *dorjé* (équivalent tibétain du sanscrit vajra) dans son nom. Le principe de Bouddha dans sa forme la plus pure est appelé Vajrasattva, Être de Vajra, et c'est le nom souvent donné à la forme de Bouddha située au centre ou à l'est du mandala.

Dans son acception philosophique, vajra signifie la sagesse dure et tranchante comme un diamant qui transperce les conceptions erronées et mène à la Bouddhéité. C'est pourquoi Bouddhas et Bodhisattavas sont nommés Vajra-Dharas, Détenteurs du Vajra.

L'instrument rituel appelé vajra, ou plutôt dorjé, ressemble à un petit sceptre de cinq à dix centimètres de long, en bronze, en argent ou en or. A l'origine, c'était le symbole de la déité hindoue Indra et il symbolisait autrefois un foudre, mais les bouddhistes ne l'associent plus à ce sens. Il est utilisé conjointement avec la cloche-vajra ou cloche-dorjé dont la poignée a la forme d'un demi sceptre-vajra, ainsi qu'on peut le voir sur l'illustration des instruments rituels. Ils symbolisent ensemble les moyens habiles (assimilés à la compassion) et la sagesse qui font gagner l'Illumination. Comme le yin et le yang, ils représentent également la passivité et l'activité, qui n'atteignent la perfection que dans leur union. Le lama tient un instrument dans chaque main en formant les différents mudrās qui font partie de la plupart des rites.

La forme du sceptre-vajra transmet le même concept que le diagramme o-O-o , celui de l'Un qui devient deux, de la non-dualité révélée en d'innombrables paires d'opposés. La plupart des sceptres ont le centre formé par un dessin sphérique ou cylindrique d'où part symétriquement de chaque côté une fleur de lotus stylisée. De chaque lotus naissent cinq branches qui s'allongent et se courbent de

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sorte que leurs pointes se touchent. Ces branches sont une autre manière de symboliser les cinq sagesses-énergies du mandala.

Quand nous en arriverons au mantra *Om Mani Padme Hum*, nous verrons que les deux mots du milieu signifient respectivement « joyau » et « lotus ». Le joyau dans le lotus peut se comprendre comme la vérité à trouver au cœur de la doctrine et les deux mots ensemble ont un grand nombre de sens similaires. Le sceptre-vajra peut représenter le joyau et la cloche-vajra le lotus. Ainsi, en plus de la signification propre à chacun, ils correspondent au cœur du mandala et aussi au fameux mantra. Les symboles tantriques s'interpénètrent immanquablement; on rencontre continuellement des symboles qui laissent entrevoir le sens d'autres symboles s'ouvrant sur d'autres encore, symbolisant ainsi l'interpénétration de tous les aspects de l'univers. Les études tantriques produisent le même effet que l'éclatement d'une boule dans laquelle on découvre une seconde boule et dans celle-ci une troisième, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on arrive à ce qui semble être un centre solide; mais il se brise au simple toucher et à l'intérieur se trouve précisément celle qui à l'origine les contenait toutes. L'entière série se répète alors indéfiniment jusqu'à ce que l'Illumination commence à poindre. On ressent une impression de sens renfermés les uns dans les autres et, surtout, de la présence du tout dans chacune de ses parties. Le résultat mérite d'être considéré par ceux que rebute au premier abord la complexité du système tantrique. Cette présentation de vérités fondamentales sous toutes sortes d'aspects multiplement reliés entre eux produit un impact puissant qui les fait pénétrer profondément à différents niveaux de conscience.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le Cercle de l'Existence

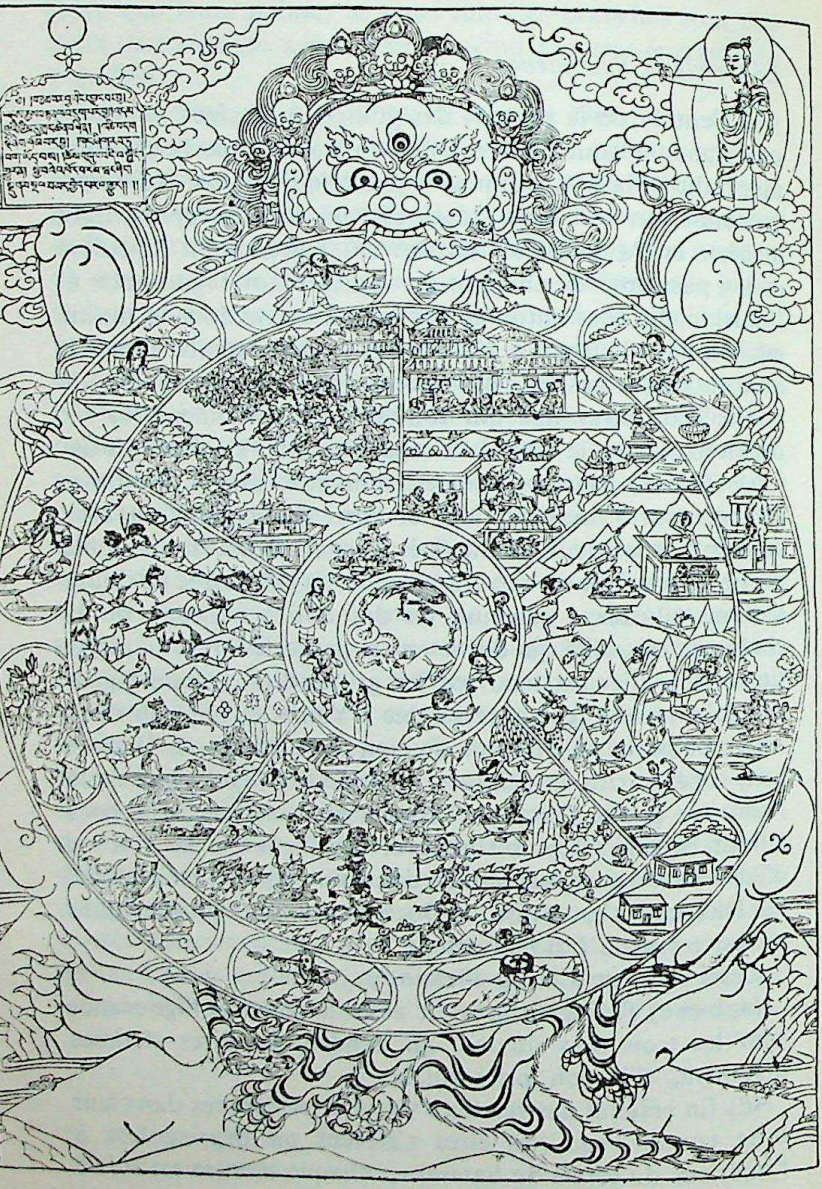
A l'entrée de la plupart des gompas tibétaines se trouve une grande fresque du *Cercle de l'Existence*, superbe peinture montrant le Samsāra comme le jouet de l'illusion. Au centre du cercle, on voit trois créatures : un coq (a) représentant le désir et l'avidité; un serpent (b) représentant la colère et les passions; et un porc (c) représentant l'ignorance et l'illusion. Ils sont entourés par (d) un cercle dont la moitié est remplie de gens à l'air heureux mais plutôt attachés aux choses terrestres, qui montent; et l'autre moitié de malheureux êtres nus qui tombent. Puis viennent (e) six divisions du cercle montrant séparément les six états d'existence (dieux, āsuras, hommes, animaux, esprits fantômes torturés par l'insatisfaction, et êtres des enfers) ou cinq segments si les deux premiers états sont réunis en une seule partie en haut ou en bas. La bordure (f) est divisée en douze sections illustrant chacune un des douze anneaux de la chaîne de causalité qui de vie en vie prend les êtres au piège. Le cercle entier est tenu par les griffes d'un démon gigantesque et hideux (g) qui ressemble à Yama, le Seigneur de la Mort, et porte un diadème de cinq têtes de morts. Dans le coin supérieur de la peinture, le Bouddha (h) désigne de la main non pas le Cercle de l'Existence, mais une autre roue à huit rayons (i) plus simple et très belle — la « Roue d'Ashoka » qui depuis plus de deux mille ans est un symbole du Dharma, c'est-à-dire la Doctrine du Bouddha, et dans un autre sens la Loi Universelle.

Cette peinture a la signification suivante :

(a, b et c) Trois créatures : le désir, la colère et l'ignorance sont les trois feux du mal qui rendent les êtres victimes d'Avidyā, l'illusion primordiale.

(d) En résultat des relatives victoires et défaites dans leur lutte contre l'ego, les êtres s'élèvent ou dégringolent à l'intérieur du cercle du Samsāra : chaque montée est suivie

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh



5 *Le Cercle de l'Existence*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

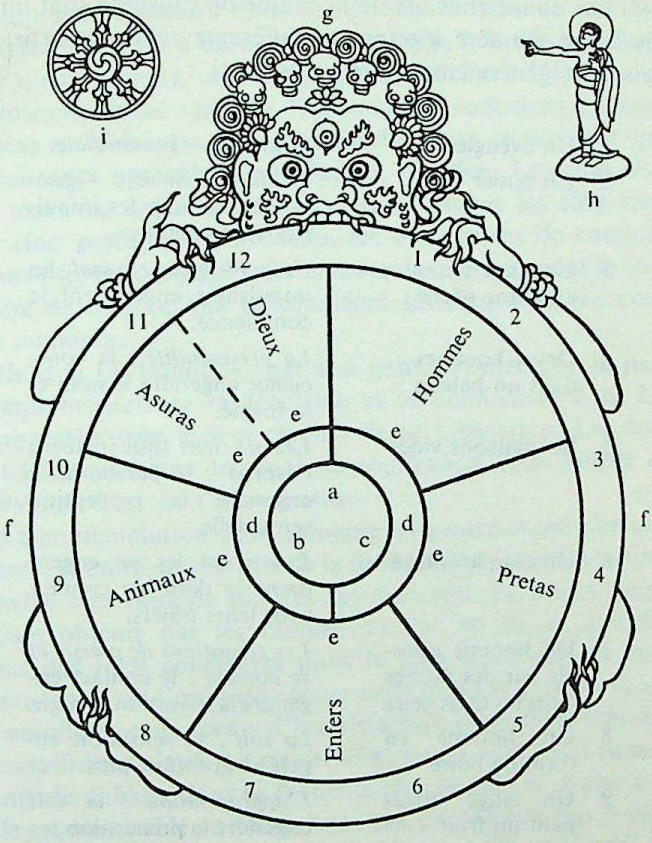


DIAGRAMME 4
Clef du symbolisme du Cercle de l'Existence

d'une chute quand un mauvais karma est acquis dans la nouvelle existence; et chaque chute est suivie d'une montée quand le mauvais karma est épuisé ou si l'être acquiert du mérite. Tous ces êtres tournent perpétuellement dans ces six états.

(e) Les conditions de chaque état d'existence sont dépeintes par leurs illustrations.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

(f) Les douze anneaux de la chaîne de causalité sont illustrés d'une manière légèrement différente selon les artistes, mais sont généralement présentés ainsi :

1	Un aveugle	*L'ignorance primordiale.*
2	Un potier	*Le façonnement :* l'ignorance engendre les impulsions élémentaires.
3	Un singe jouant avec une pêche	*Goûter le bien et le mal :* les impulsions engendrent la conscience.
4	Deux hommes dans un bateau	*La personnalité :* la conscience engendre le nom et la forme.
5	Six maisons vides	*Les six sens* (qui incluent l'esprit) : la personnalité engendre la perception sensorielle.
6	Un couple enlacé	*Le contact :* les sens engendrent le désir de contact avec leurs objets.
7	Un homme aveuglé par des flèches dans les deux yeux	*Les sensations de plaisir et de douleur :* le contact engendre la sensation aveugle.
8	Un homme en train de boire	*La soif :* la sensation engendre la soif de plus.
9	Un singe attrapant un fruit	*L'appropriation :* la soif engendre la préhension.
10	Une femme enceinte	*Le devenir* : la préhension engendre la continuité de l'existence.
11	Un accouchement	*La naissance :* la naissance engendre la renaissance.
12	Un cadavre	*La détérioration :* la renaissance engendre une nouvelle mort et des rondes successives de naissance et de mort, et ainsi de suite à tout jamais.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.
(g) Yama, le Seigneur de la Mort, représente Avidyā tenant tout l'univers dans ses griffes. Si l'on ne fait que s'élever d'un état à un autre, fût-ce jusqu'à la félicité céleste des dieux (devas), ceci ne desserre nullement l'étreinte de l'illusion; tôt ou tard les dieux retomberont dans des états moins satisfaisants; utiliser le mérite pour se procurer une renaissance agréable n'est d'aucun bénéfice. Les cinq têtes de mort du diadème de Yama représentent les cinq sens, les cinq perceptions illusoires, les cinq sortes de conduite mauvaise, les cinq agrégats d'existence : exactement le contraire de tout ce que personnifient les cinq Jinas au cœur du mandala.

(h et i) Le Bouddha, par son geste, montre que la juste compréhension de la Doctrine et la conformité à la Loi Universelle sont le seul chemin de la Libération. Les êtres ont le choix entre des éons de souffrances et la félicité du Nirvāna, fruit de l'Illumination.

La contemplation de ce symbole est source de nombreuses leçons, et entre autres celle de la futilité d'entasser des bonnes œuvres sans faire de progrès spirituel réel. Le mieux qu'on puisse obtenir par les bonnes œuvres est de se qualifier pour des joies éphémères dans le plus élevé des six états d'existence, où l'on reste encore sujet à duhkha même si elle se manifeste sous forme d'insatisfaction générale plutôt que de souffrance aiguë. Le ciel n'offre pas de libération permanente de duhkha dans sa forme la plus cruelle. L'action morale est admirable en elle-même; elle profite à la fois à celui qui la fait et à celui envers qui elle est faite, mais elle ne mène pas à la conquête sur l'illusion. Si l'on veut que les bienfaits d'une vie vertueuse soient durables, il faut accomplir une révolution de la conscience qui dépasse de beaucoup la moralité et la piété.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le chöten

Les chötens sont des reliquaires en forme de tour. Les plus petits ont environ trente centimètre de haut et sont placés sur les autels privés avec une statue et un texte sacré pour représenter les trois facultés du Bouddha (celles du Corps, de la Parole et de l'Esprit), le chöten symbolisant l'Esprit-de-Bouddha. Les plus grands sont d'énormes tours au profil renflé qui peuvent atteindre plus de trente mètres de haut et contiennent des reliques du Bouddha Shākyamouni ou de quelque grand sage. Entre ces deux extrêmes, on trouve des chötens de trois à dix mètres qui servent parfois à marquer des endroits sacrés et parfois à abriter les cendres de grands lamas défunts. C'est la coutume de faire le tour des chötens dans le sens des aiguilles d'une montre, en gardant ainsi toujours l'épaule droite vers le chöten, ce qui était la manière traditionnelle dont les disciples de Shākyamouni lui témoignaient leur respect. L'évolution des tours sacrées bouddhiques est intéressante. Il semble que les premiers monuments en l'honneur du Bouddha Shākyamouni aient été des stūpas comme celui de Sanchi en Inde — un énorme dôme surmonté d'une assez petite protubérance. Ceci s'est ensuite développé dans tous les pays bouddhistes selon le génie national. Dans certains pays, comme en Thaïlande, le dôme a diminué jusqu'à devenir presque cylindrique tandis que la protubérance s'est allongée en une grande flèche élancée; en Chine et au Népal, la pagode a évolué à partir de la flèche et le dôme a complètement disparu. Au Tibet et en Mongolie, le stūpa est devenu le chöten. Le dessin des chötens ne présente que des variations limitées; la plupart conservent donc les caractéristiques symboliques indiquées dans le diagramme ci-dessous. Les petits chötens contiennent souvent des objets particulièrement saints et des rouleaux de papier fin sur lesquels est inscrite l'essence du canon bouddhique.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

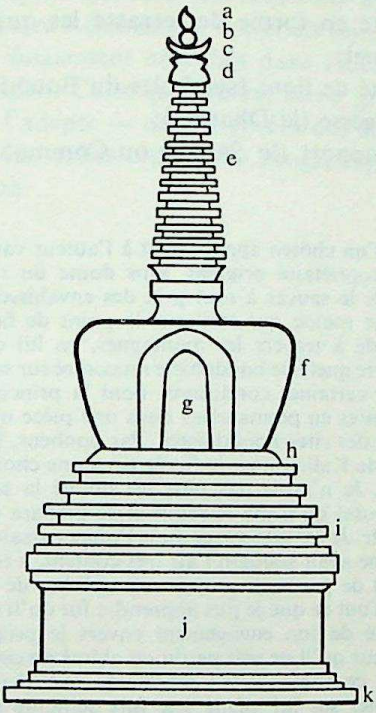


DIAGRAMME 5

Clef du symbolisme d'un chöten

Ce diagramme explique le caractéristique de tous les chötens :

(a, d, e, f et h) représentent les cinq éléments :

(a) partie en forme de feuille ou d' « onglet »	« *éther* » *esprit* *vacuité*
(d) partie en forme d'ombrelle	*air*
(e) partie cônique	*feu*
(f) partie ronde	*eau*
(h) partie plate et carrée	*terre*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

(b) et (c) représentent le soleil et la lune;

(g) est une cavité contenant une petite statue du Bouddha;

(i) représente en forme de terrasse les quatre étapes du progrès spirituel;

(j) est sculpté de lions (symboles du Bouddha) gardant le joyau de la sagesse (le Dharma);

(k) est le support (le Sangha ou Communauté Sacrée)[1].

1. L'histoire d'un chöten appartenant à l'auteur vaut la peine d'être racontée. Son propriétaire original, sans doute un riche Tibétain de Lhassa, décida de le sauver à tout prix des envahisseurs chinois. Il la confia à un jeune moine qui était sur le point de faire le dangereux voyage vers l'Inde à travers les montagnes, en lui demandant de le donner à n'importe quel laïc bouddhiste rencontré sur sa route qui accepterait de remplir certaines conditions, dont la principale était que ce chöten devrait rester en permanence dans une pièce où sont accomplis quotidiennement des rites bouddhistes. Par bonheur, lorsqu'il atteignit la ville frontière de Kalimpong, je fus la personne choisie pour recevoir ce don précieux. Je n'avais pas plus tôt donné la somme nécessaire (nullement onéreuse) qu'il me le remit et se prépara à poursuivre son voyage dans l'Inde. Je remarquai, comme l'objet passait dans mes mains, que le jeune moine avait soudain l'air très content, à tel point que, tout désireux qu'il fût de partir, je ne pus m'empêcher de lui poser une ou deux questions. Tout ce que je pus apprendre fut qu'il se sentait soulagé de s'être acquitté de son engagement envers le propriétaire original. Il avait eu très peur qu'il ne soit perdu ou abîmé au cours du voyage et, en même temps, ce chöten avait représenté une charge encombrante et difficile à cacher sur lui même une fois démonté en ses différentes parties; en effet, il a environ soixante centimètres de haut, une base de trente centimètres de côté et il est en métal très lourd, mais si délicatement ouvragé qu'il pourrait facilement être endommagé. Outre sa réticence à donner des détails, il refusa toute récompense pour sa peine, bien que sa position fût précaire car il était très démuni, dans un pays étranger et incapable de parler un mot d'hindi. Comme je désirais vivement montrer ma reconnaissance, je détachai de mon cou une chaîne d'or et un minuscule Bouddha. Avec une certaine réserve, il accepta l'image de Bouddha qui n'avait aucune valeur monétaire, mais me rendit la chaîne d'or dont la vente lui aurait assuré quelques vêtements et bons repas, et un billet de car ou de train pour sa destination lointaine. Il refusa de parler du propriétaire original, et même de m'en dire le nom. Je n'ai jamais découvert pourquoi, de toutes ses possessions, le chöten fut — autant que je sache — la seule qu'il se donna le mal de sauver de mains impies. Par respect pour ses souhaits présumés, je l'ai laissé dans mon testament à un ami bouddhiste dont les enfants, bouddhistes également, en hériteront finalement.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

L'interprétation de ce symbolisme est que tout dans l'univers est composé par les combinaisons de cinq éléments, et que les quatre « éléments » matériels (air, chaleur, liquide, solide) sont finalement absorbés dans l'élément subtil, l'essence de l'esprit. Cette essence est saisie grâce au Dharma, qui conduit l'adepte — encore revêtu des éléments matériels — à travers les stades ultimes du progrès spirituel et jusqu'à l'Illumination.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

2

Pratique

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

1

Aspiration

Généralités

Toute la suite de ce livre concerne surtout la pratique, mais théorie et pratique sont si intimement entrelacées qu'aucune division réelle n'est possible et en plusieurs endroits j'ai jugé utile de rappeler certains points déjà expliqués sous le titre général d'*Arrière-plan et Théorie*. Mon but principal est de suivre le progrès d'un initié depuis son premier pas dans la voie jusqu'au moment où, adepte accompli ayant derrière lui de nombreuses années de progrès, il est déjà bien parti pour devenir un lama capable de prendre lui-même des disciples. De réalisations encore plus élevées, on ne peut rien dire; car nul de ceux qui n'ont pas gravi ces hautes cimes ne peut avoir la moindre conception de la pureté de cette atmosphère raréfiée. Des hommes doués de la hardiesse et de la détermination nécessaires pour s'élever si haut sont des êtres pour qui toutes les splendeurs de ce monde ne sont que déchet. Qui peut imaginer la majesté de leur pensée ou l'éclat des merveilles qu'ils contemplent?

Les premiers stades du progrès sont clairement définis et varient relativement peu. D'abord vient le jour où un jeune homme décide de faire le geste de se dédier à la quête spirituelle. S'il est bouddhiste depuis sa naissance, il a sans doute accompli plusieurs milliers de fois la simple cérémonie de la prise de refuge dans le Triple Joyau — Bouddha, Dharma, Sangha — mais en cette occasion il se rend au temple et

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

répète la formule, non pas superficiellement comme dans le passé, mais de tout son cœur. Dans ce geste, il se proclame bouddhiste par conviction. Ensuite vient la recherche d'un lama. S'il vit dans une petite commune séparée de la ville ou du monastère les plus proches par de vastes étendues désertes, il n'aura sans doute pas le choix. Emportant avec lui quelques menus cadeaux, il se présentera au lama local (qui aura probablement déjà été son maître d'école depuis plusieurs années) et déclarera selon les formes qu'il devient son disciple. Le lama lui donnera un nom religieux et lui enseignera ensuite avec quelques-uns de ses compagnons les rudiments de l'instruction spirituelle. Puis, si le garçon se montre plein de promesses, le lama (qui peut être quelqu'un d'éducation très moyenne intitulé lama par courtoisie) s'arrangera sans doute pour qu'il aille étudier auprès d'un autre maître plus qualifié.

Ce qui se passe ensuite pour le jeune garçon dépend dans une certaine mesure de la branche religieuse à laquelle appartient son village. S'ils sont Gelugpas, il sera presque certainement envoyé dans un monastère et consacrera de nombreuses années à des études religieuses scolastiques avant de recevoir des instructions autres que les formes de méditation les plus élémentaires. Si sa famille fait partie d'une des branches « Coiffes Rouges », il ira soit dans un monastère, soit vivre avec un lama qui pourra être moine ou laïc. Dans les deux cas, le jeune homme pourra, tôt dans sa carrière, s'engager dans les études tantriques. La cérémonie de prise d'un maître spirituel sera répétée, car le lama qui l'a envoyé loin de son foyer l'aura relevé de son engagement de discipline. Quand sera venu le moment de commencer l'enseignement tantrique, une cérémonie d'initiation aura lieu pour un groupe d'aspirants. La nature de l'initiation dépendra des circonstances; elle pourra se passer à un niveau encore assez bas, qui les autorise à entreprendre une forme strictement limitée de pratique tantrique; ou bien leur être octroyée à un niveau dépassant de beaucoup leur stade actuel afin de leur permettre de

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

s'engager dans une pratique avancée quand ils y seront prêts.

A la suite de cette initiation, le jeune disciple passera deux ans ou plus sur les exercices préliminaires de méditation qui font acquérir la capacité de développer des états de conscience supérieurs. Une fois ces préliminaires terminés, et si son lama est satisfait de ses progrès, il recevra les autres initiations nécessaires au mode de pratique qu'il entend poursuivre, mais il peut s'écouler plusieurs années, voire une dizaine d'années, avant qu'il ne soit jugé apte à être initié à des mystères yogiques plus élevés qui impliquent une connaissance des endroits secrets du corps — les centres psychiques et les canaux psychiques.

En décrivant les différentes sortes de pratiques auxquelles ces initiations donnent accès, j'ai insisté assez longuement sur ce qu'on pourrait appeler leurs aspects liturgiques parce que c'est une particularité du bouddhisme tantrique de lier étroitement la méditation et la dévotion. Les rites qui accompagnent la pratique mystique sont complexes et colorés, certains des détails ayant été empruntés à l'ancienne religion du Tibet; toutefois la plupart ont manifestement trouvé leur origine à Nālandā et autres lieux en Inde. Cette combinaison inhabituelle de rites et de pratique mentale a de multiples raisons, mais on peut les résumer en quatre catégories : la croyance que la méditation dénuée du support de la dévotion peut conduire à une sorte d'orgueil spirituel incompatible avec l'effort de dissiper l'illusion d'ego; l'insistance que le tantrisme met à engager le corps, la parole et l'esprit afin que, par de subtils changements dans les éléments physiques et mentaux dont il est composé, l'adepte se transforme finalement en ce qu'on appelle un Être de Diamant; la conviction que les impulsions sensuelles, esthétiques et émotives sont une source précieuse d'énergie spirituelle; et la découverte que certaines des couches profondes de la conscience qui sont inaccessibles à la pensée conceptuelle peuvent être atteintes directement au moyen de symboles appropriés.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Et ceci fait que les exercices spirituels contiennent une bonne part de ce que des observateurs sans sympathie pourraient être enclins à étiqueter comme mystification. La meilleure réponse à cette critique est que ces méthodes colorées sont réellement efficaces; des adeptes accomplis atteignent indéniablement des états de conscience et d'étranges pouvoirs psychiques difficiles à obtenir par d'autres moyens. Il faut insister sur le fait que jamais — sauf par des personnes insuffisamment instruites — les rituels ne sont accomplis dans l'espoir de gagner la faveur divine; du premier jusqu'au dernier, ce sont tous de subtils auxiliaires de compréhension qui tirent leur pouvoir de la correspondance mystique des formes extérieures avec des forces psychiques latentes et avec les états d'esprit spéciaux qui en résultent.

Les non-bouddhistes que le Vajrayāna attire en tant que science de maîtrise de l'esprit appropriée pour la réalisation mystique et qui pensent que, dépouillées de leurs accessoires, les méthodes pourraient être employées dans un contexte universel, ne s'intéresseront peut-être pas beaucoup aux détails liturgiques; et ces passages impatienteront sans doute encore plus ceux qui trouvent détestable toute forme de liturgie. Mais la nature du Vajrayāna est telle que toutes ses parties sont intimement liées par cent fils. C'est aussi pour des raisons esthétiques que sont inclus ici des exemples de cette belle liturgie. Dans l'original tibétain, la plupart sont en vers, souvent formés de vers trochaïques de sept ou neuf pieds, récités avec un accompagnement de cymbales et de tambours, par des voix aussi profondes que les basses sonores d'un chœur russe. Transcrits en prose étrangère et sans l'accompagnement musical, ces passages perdent de leur force, mais laissent entrevoir un peu de leur beauté.

Pour tout ce qui suit, la pratique spirituelle se fera dans deux cadres. Le premier est le *lha-khang* d'un monastère où sont rassemblés les lamas — dont le regard calme, intérieur, est celui d'hommes habitués depuis longtemps aux

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

exercices contemplatifs. Vêtus de robes ocre rouge, ils sont assis en tailleur sur leur coussin de prière, entourés par une profusion colorée de symboles de leur foi, les yeux mi-clos, absorbés dans la contemplation des visions sacrées qu'ils font jaillir de leur esprit. Des petites flammes de lumière et des nuages d'encens s'élèvent de l'autel et la salle vibre de leur psalmodie profonde, du fracas des cymbales et de la pulsation des tambours. L'atmosphère favorise merveilleusement la crainte révérencielle propre à la contemplation d'un mystère sacré. Le second cadre est celui d'un adepte assis seul dans une grotte solitaire et dépouillée de tout ornement, ou dans une sorte de petit oratoire qui reproduit en miniature le décor du temple. Autour, le silence n'est rompu que par le murmure solennel de sa voix, ponctué à intervalles par les notes étrangement saisissantes de sa cloche-vajra et le crépitement des boules virevoltantes attachées par des lanières à un tambourin formé de deux crânes accolés dos à dos. Ces sons et ceux de la psalmodie d'une voix de basse profonde, des cymbales, du tambour géant employés pendant les pūjās, ne sont pas faciles à décrire; ce qu'ils produisent ne fait pas l'effet de musique mais est proche des sons élémentaires de la nature. Les seuls sons musicaux qui pourraient avoir avec eux quelque analogie sont peut-être ceux du théâtre Kabouki et du Nô japonais; il n'y a là certainement rien de la douceur affadissante de la musique d'église, ni rien qui ressemble à des chants funèbres comme : « Rappelle-toi, ô pécheur, que tu es mort et enterré. »

Ces images induiraient toutes deux en erreur si leur solennité donnait l'impression que les disciples du Vajrayāna sont des bigots à la mine triste et sans humour, qui soupçonnent la joie d'être un péché. L'humour tibétain est irrépressible. Même au sommet d'une cérémonie émouvante suivie, le souffle retenu, avec une sorte de crainte révérencielle, s'il se produit quelque chose de risible, le décor sacré ne les contraindra pas à étouffer leur rire. Comme la religion

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

est intimement mêlée à leur vie, la pratique religieuse ne cesse pas hors du temple, et les réactions normales ne sont pas non plus abandonnées dans le temple.

Les refuges

Je prends refuge dans le Bouddha,
Je prends refuge dans le Dharma,
Je prends refuge dans le Sangha.

Toute pratique bouddhiste commence par la « prise de refuge ». D'abord prononcée comme affirmation de vivre en bouddhiste, elle forme aussi le début de toute cérémonie de temple et elle est répétée matin et soir devant les autels des maisons privées. On dit ces paroles d'hommage trois fois, en faisant trois ou neuf prosternations qui se terminent le front au sol.

Le Bouddha, le Dharma et le Sangha sont connus sous le nom collectif des Trois Précieux (Refuges) ou du Triple Joyau. Dans leur acception la plus large, ils signifient l'Illuminé, la Doctrine Sacrée et la Communauté Sacrée (des moines); dans leur acception particulière au Mahāyāna, ils signifient aussi le Principe d'Illumination, la Loi Universelle et la Communauté de Ceux Qui Ont Réalisé (les divers Bodhisattvas, Pratyeka Bouddhas, Arhants, etc.). A cette définition exotérique, le Vajrayāna en ajoute une ésotérique :

Bouddha Le Principe d'Illumination, représenté par la lignée de gourous remontant jusqu'à Shākyamouni et par ce qui est maintenant présent sous la forme d'une statue ou d'un gourou vivant.

Dharma Le Principe d'Illumination, qui existe dans le cœur de l'adepte et est identique au Yidam.

Sangha Le Principe d'Illumination, identique à la Dākinī, l'ardente aspiration à chercher la Libération pour soi-même et tous les êtres, et à l'ultime réalité (= la nature vide, indifférenciée) de la myriade des formes de vie.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Ces interprétations, et quelques-unes encore plus subtiles dévoilées seulement aux initiés, ne sont nullement exclusives. Elles fournissent un exemple de la manière dont le Vajrayāna, sans rejeter les doctrines bouddhiques plus anciennes, les révèle à plusieurs niveaux de vérité.

Dans la pratique, les rites du Vajrayāna demandent généralement la prise de quatre ou même cinq refuges — refuge dans le Triple Joyau tel qu'il est décrit ci-dessus, précédé du refuge dans le gourou (source de notre connaissance de ces trois Joyaux), et parfois suivi du refuge dans le Yidam ou « Bouddha dans le cœur ». En sanscrit, cette quintuple formule se dit ainsi :

Namo Guru-bé, namo Buddhaya, namo Dharmaya,
namo Sanghaya, namo...

en remplaçant les points de suspension par le nom du Yidam de l'adepte.

La fréquente répétition de l'acte de refuge sert un but mantrique (c'est-à-dire qu'elle est censée amener une réponse psychique en imprimant profondément dans l'esprit le besoin impérieux de chercher l'Illumination grâce au Dharma). Même si le succès de la recherche dépend obligatoirement des efforts personnels, c'est l'enseignement de l'Illuminé qui le rend possible. Pour la prise de refuge tantrique, on répète une formule plus longue que celle donnée ci-dessus en visualisant une assemblée étincelante de lumière d'où émanent des rayons de couleur dans toutes les directions; certains des rayons pénètrent le sommet du crâne de l'adepte et remplissent tout son corps de lumière. Le Bouddha et le Sangha, ainsi que le gourou et le Yidam, sont vus sous l'aspect d'êtres vivants resplendissants. Le Dharma apparaît comme une pile de volumes magnifiquement décorés, bourdonnant de sons mantriques. L'adepte est entouré d'une foule d'êtres qui s'inclinent devant les Refuges. La manifestation d'une telle vision dans sa totalité demande une longue préparation. Des instructions détaillées décrivent

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

l'évocation d'une grande assemblée de Bouddhas, Bodhisattvas, gourous, Yidams, et Dākinīs, qui sont témoins de l'acte de prendre refuge. Pour les contempler tous à la perfection et dans le moindre détail, il faut plus qu'un exploit de mémoire et de concentration; en fait ceci est à peine possible à moins d'entrer dans un état de conscience plus profond que l'ordinaire. Quand on a pris refuge, toutes ces déités et la foule des êtres « s'élèvent comme une volée d'oiseaux dérangés par la pierre d'une fronde » et se fondent en les cinq Refuges; ceux-ci se fondent à leur tour les uns dans les autres jusqu'à être « tous absorbés dans la nature originelle du Dharmakāya indifférencié ».

Le vœu de Bodhisattva

Très tôt dans sa pratique, le futur adepte prend le vœu de Bodhisattva, qu'il renouvelle ensuite tous les jours. Il s'engage à s'efforcer de tout son cœur d'atteindre l'Illumination, mais à ne pas entrer dans le Nirvāna tant que d'autres êtres sont laissés se débattre dans l'« amer océan » du Samsāra. Entre le moment de l'Illumination et celui, qui en est peut-être éloigné de millions d'éons, où il entrera dans le Nirvāna dans le sillage de tous les êtres, il est résolu à rester dans le Samsāra et à subir de renaître sous des formes favorables à ses efforts de guider les autres vers la Libération. Ce concept est agréablement illustré par des statues du Bodhisattva très vénéré Avalokiteshvara (en tibétain Chenrézi) sous la forme d'un cheval. La pensée de se vouer à des millions ou des milliards d'éons dans le Samsāra a de quoi faire frémir. Le destin effroyable du Juif Errant ou du capitaine du Vaisseau Fantôme paraît tout pâle en comparaison; mais l'espace et le temps sont des dimensions dont l'effet n'est apparent qu'aux niveaux les plus grossiers de l'existence. Il est possible que pour un esprit illuminé la perspective d'éons de labeur soit moins sinistre.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

L'état de Bodhisattva ne se gagne pas facilement. Il demande une compassion sans bornes envers les êtres des six mondes d'existence. On enseigne en particulier qu'avant de prendre ce vœu, l'adepte doit résoudre d'acquérir six vertus. Tout d'abord dāna (la générosité) qui dans ce contexte signifie le total abandon de soi que fait l'adepte pour la réalisation de son vœu. La seconde est shīla (la conduite éthique), pas simplement dans son sens conventionnel de s'écarter du mal et ne pas nuire à autrui, mais dans le sens tantrique spécial que toute pensée d'échec doit être rejetée comme immorale parce qu'elle implique un doute sur la propre Nature-de-Bouddha de l'adepte. La troisième est kshānti (la patience) qui lui permet de supporter toute injure ou tout revers sans que sa compassion ou son assurance en diminuent pour autant. Ensuite vient vīrya (l'énergie persévérante) qui surmonte à la fois les obstacles et la léthargie. La cinquième est dhyāna (la contemplation) qu'il doit continuer à parfaire. Enfin, en se purifiant de l'écume sale que sont l'attachement et l'aversion, il doit déblayer son esprit afin de s'ouvrir à la pénétration de prajñā (la sagesse). Ainsi résolu, il se prosterne devant les images sacrées ou le Triple Joyau et fait avec ferveur le vœu de consacrer son existence présente et toutes les futures à la Libération des êtres. Ceci accompli, il doit trouver un gourou.

La liste des six vertus est manifestement celle de l'ensemble du bouddhisme mahayaniste, mais les définitions de la générosité et de la conduite éthique ont une saveur particulièrement tantrique, en ceci qu'aux deux vertus physiques s'ajoutent des vertus de l'esprit.

Trouver un gourou

Si l'on veut simplement apprendre un peu la méditation, le choix d'un gourou (dans les quelques endroits où ils sont nombreux) ne présente pas de problème. Mais si l'intention

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

est d'apprendre certaines hautes pratiques de yoga ou de tenter le Sentier Rapide en passant par une révolution fracassante de l'esprit et par un maniement dangereux de la conscience de l'adepte, la question devient alors plus grave que le choix d'un chirurgien pour opérer un malade entre la vie et la mort. Le risque est si grand qu'on ne devrait jamais tenter le Sentier Rapide et les exercices yogiques avancés sans être guidé par un lama en qui l'on peut mettre une confiance absolue.

« Quand le disciple est mûr, un Maître apparaît » dit un vieil adage qui a peut-être bien été vrai, mais qui dans les pays occidentaux, ou en l'occurence dans le Tibet et la Chine communistes, doit faire l'effet d'un pieux espoir plutôt que de l'affirmation d'une vérité confirmée. En Europe et en Amérique, entrer en contact avec un lama accompli doit souvent sembler purement et simplement impossible, à moins d'émigrer dans les contreforts himalayens où, sans parler du fait qu'on ne pourra pas gagner sa vie et de la difficulté d'obtenir un permis de séjour, il faudra des années pour surmonter le problème de la langue. Cependant, la pénurie de maîtres diminue peu à peu. En plus de la poignée de lamas tibétains venus un par un s'installer dans les pays occidentaux et qui au bout d'un certain temps maîtriseront la langue de leur pays d'adoption, il existe aussi un petit filet croissant d'Occidentaux qui seront bientôt qualifiés pour prendre quelques-unes des responsabilités du gourou. A part Lama Govinda, le grand Achārya allemand, ils comprennent un moine anglais kagyüpa maintenant au Sikkim, un jeune laïc anglais pleinement initié dans les pratiques les plus secrètes de la secte nyingmapa et une jeune nonne anglaise de la secte kagyüpa qui a déjà étudié environ quatre ans avec des maîtres excellents; d'ici une dizaine d'années, tous trois devraient être assez qualifiés par leur degré de réalisation de la méditation pour pouvoir enseigner. Il doit y en avoir bien d'autres que je ne connais pas. Le nombre de maîtres augmentera naturellement de plus en plus vite, puisque

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

chaque lama instruira certainement de nombreux disciples, dont les meilleurs deviendront sans doute à leur tour des maîtres.

Pour ceux qui habitent les régions bordant l'Himalaya où les communautés de réfugiés tibétains comptent de nombreux maîtres réputés, le choix d'un gourou ne demande pas de procédure spéciale; se faire accepter de lui est chose plus difficile. Mais il ne serait guère sage de choisir à la hâte. Pour nous guider, l'estime populaire n'est pas en elle-même un signe très sûr de l'excellence d'un lama. Les Tibétains ordinaires partagent la soif universelle de merveilleux et il se peut que certains lamas, grâce à une pratique couronnée de succès quand leur but était encore élevé, aient acquis des pouvoirs supranormaux qui leur ont donné une réputation extraordinaire parmi les gens simples et les ont tentés de se satisfaire du progrès déjà réalisé. Je ne sais pas si c'est le cas, mais une certaine expérience des swamis indiens et des moines chinois m'a appris à me méfier des maîtres que la renommée ne gêne pas. Des miracles mineurs peuvent être vus et appréciés de tout le monde, tandis que l'appréciation d'un bon enseignement se limite à ceux qui sont assez avancés pour distinguer le bon du médiocre.

Entre les mains de notre lama, nous plaçons notre bien-être et peut-être notre raison. Ce n'est pas une décision à prendre à la légère. Mais un moyen simple permet souvent de découvrir si les réalisations spirituelles d'un lama sont d'une qualité élevée. Tous les hommes qui ont atteint un degré avancé de réalisation mystique communiquent un grand calme intérieur par leur simple présence. C'est ceci, plutôt que la réputation, l'attitude et la conduite, qui offre le guide le plus sûr. Pour juger la conduite, nous devons connaître exactement les motifs et les circonstances qui l'entourent. En voyant un homme jaillir de sa cachette et se jeter sur un passant, on croira qu'il veut le dévaliser ou lui faire violence: et pourtant cet homme pourrait savoir qu'une explosion est imminente et donner ainsi sa vie pour sauver celle d'un étran-

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ger. Si l'explosion a lieu, il sera probablement tué. Si quelque chose empêche l'explosion, qui croira à la pureté de ses intentions? Beaucoup d'histoires tibétaines relatant la conduite hétérodoxe de lamas, y compris le grand Gourou Rimpoché, illustrent cette morale.

L'intention est souvent difficile à juger et ceci ne s'applique pas moins à la sélection ou à l'acceptation de disciples qu'au choix d'un gourou. Il est bien connu que les lamas tibétains sont enclins à mettre sévèrement à l'épreuve ceux qui aspirent à devenir leurs disciples. Nombre d'histoires racontent comment des ascètes isolés dans leur ermitage et voyant par prescience que de jeunes chercheurs de sagesse s'approchent dans la montagne, font s'élever des tourmentes et des tempêtes de neige effroyables afin d'éprouver leur résolution. L'histoire la plus célèbre est celle des premiers temps de Milarépa, l'ascète-poète, lorsqu'il aspirait désespérément à avoir Lama Marpa pour Gourou. Comme le fervent Milarépa avait un très vilain passé, Lama Marpa était, pour user d'un terme modéré, hésitant. Trois fois il ordonna à Milarépa de construire tout seul une maison et trois fois, alors qu'elle était presque terminée, il lui ordonna non seulement de la démolir mais de reporter toutes les pierres et toute la terre là où il les avait prises! Non satisfait pour autant, et bien que Milarépa eût maintenant le dos couvert de plaies à force de porter des hottes de pierres, Gourou Marpa lui administra quelques bonnes raclées et lui ordonna de se remettre à construire une quatrième maison, puis une cinquième. Le pauvre Milarépa se laissa souvent aller au désespoir et se sauva, mais il revint toujours parce qu'il croyait que Lama Marpa avait reçu du sage indien Nāropa la connaissance du seul moyen certain d'atteindre la Libération dans cette vie même. L'histoire finit bien, Milarépa devint le plus cher disciple de Marpa et l'héritier de sa précieuse connaissance. Peut-être n'y aura-t-il pas de Milarépas occidentaux. Les Marpas tibétains de maintenant tiennent généreusement compte de notre manque de formation.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Même lorsqu'il a ainsi trouvé le maître qui lui convient, le disciple doit, comme Milarépa, se tenir prêt à des rebuffades. Certains lamas sont si heureux d'accueillir des disciples qui répandront un jour le Dharma dans des pays étrangers qu'ils s'efforcent de tout faciliter. D'un autre côté, s'ils estiment qu'un homme a une très grande valeur et peut vraiment réussir, ils seront peut-être portés à lui imposer des épreuves rigoureuses avant de lui ouvrir leur cœur. Selon mon expérience personnelle, certains m'ont fait dès le début un accueil chaleureux, tandis que d'autres m'ont soumis à des périodes variables de découragement poli, mais ferme. Malheureusement ceci n'a rien d'une règle générale, car je n'ai jamais eu la chance de rester avec un de mes maîtres assez longtemps pour découvrir s'il était prêt à mettre sans réserve sa connaissance à ma disposition.

Le gourou

Une fois accepté, le disciple doit être d'une obéissance absolue; dorénavant, tant que le pacte reste en vigueur, il ne doit pas se permettre de contester les actes de son lama, ni nourrir de doutes sur leur opportunité, et c'est précisément pourquoi la sélection est si délicate des deux côtés. A moins qu'il ne demande à être relevé de son engagement de disciple, il doit honorer le lama comme il honorerait le Bouddha lui-même. Dans l'optique tantrique, cette attitude est d'une importance capitale; du reste, dans *toute* optique elle est vitale, parce qu'entrer en opposition avec le lama alors qu'on avance dans la pratique serait comme faillir à la totale obéissance envers le capitaine d'un navire au milieu de récifs déchiquetés dans une mer démontée. Ceux qui répugnent à l'obéissance absolue ne sont pas qualifiés pour cette entreprise.

L'adepte a une autre raison d'honorer son lama plus que tous les hommes : le lama a reçu son héritage de sagesse

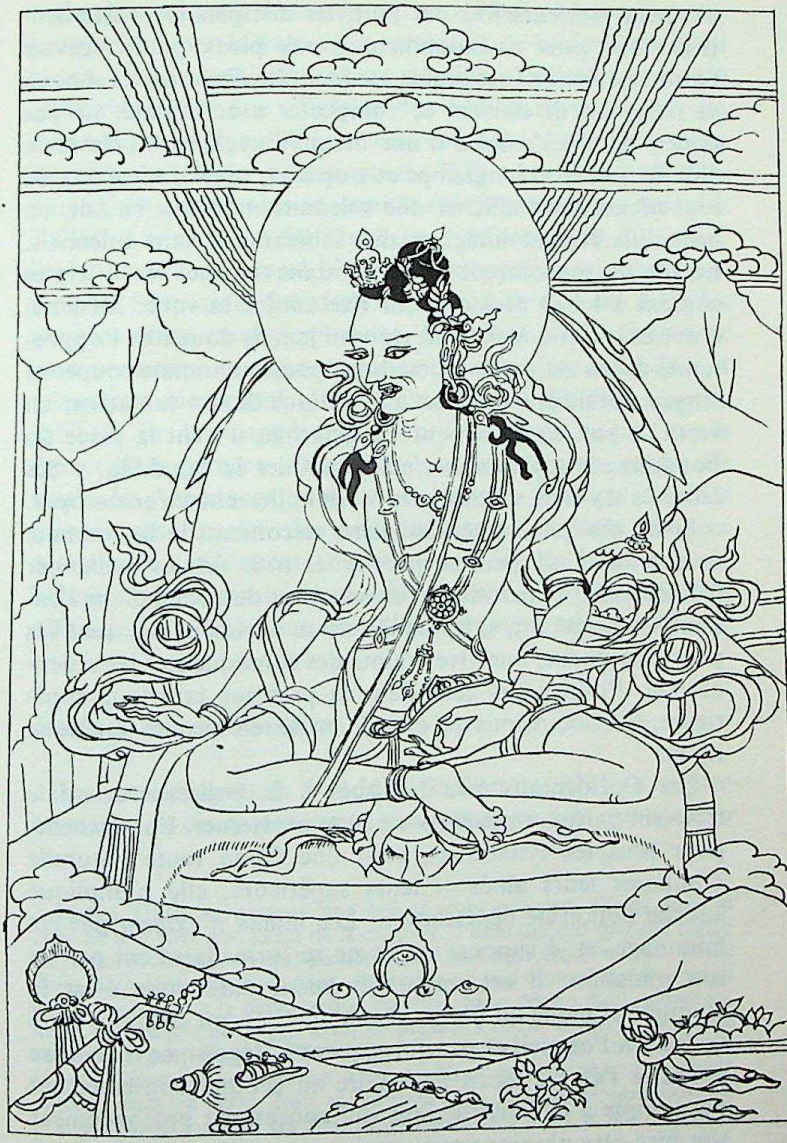
 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

d'une lignée de gourous qui remonte au Bouddha Shākya-mouni et se propose de transmettre ce trésor à ses disciples. En son lama, l'adepte révère tous les gourous de cette lignée. Il y a en outre la « transmission de pouvoir » reçue des mains du lama. Le « pouvoir conféré » est le sens littéral du mot rendu autre part par « initiation ». Les disciples du Vajrayāna considèrent que le gourou ne transmet pas seulement la connaissance, mais aussi le pouvoir spirituel qu'il a acquis et celui dont il a hérité. Parfois, lorsque le lama touche la tête du disciple de ses mains (ou, en marque de grande faveur, avec sa propre tête), une légère sensation de secousse électrique court du sommet du crâne jusqu'en bas de la colonne vertébrale et à l'extrémité des membres. Il est possible que cette impression soit parfaitement imaginaire, et pourtant elle se produit rarement quand on la recherche.

Les premières instructions reçues du lama concernent les préliminaires de la pratique principale — préliminaires assez rudes pour faire se désister les pusillanimes, mais dont on ne peut en aucune circonstance se dispenser. On peut recevoir l'enseignement d'une sādhanā avant d'avoir commencé les préliminaires, mais c'est toujours à la condition qu'on ne fera aucun usage de cette connaissance tant qu'on ne les aura pas terminés — ce qui signifie environ deux années pour les débutants. En tout cas, l'explication du sens profond de la sādhanā n'est en général donnée qu'au moment où la pratique principale est entreprise. Il est fait quelquefois exception si le disciple est un étranger qui n'a pas la possibilité de rester longtemps. Dans ce cas, son lama sera peut-être porté à lui donner immédiatement des explications à plusieurs niveaux, mais le sens véritable lui échappera sans doute tant qu'il n'aura pas développé sa compréhension par sa pratique.

Pendant le temps, court ou long, où le disciple reste auprès de son lama, il doit être prêt à le servir avec une dévotion et une obéissance extrêmes, qu'on lui demande ou non de satisfaire des exigences particulières. En entrant dans une pièce où est assis le lama et en la quittant, sauf s'ils vont et

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh



6 *Nāropa*

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

viennent plusieurs fois par jour, les disciples se prosternent trois fois, puis s'agenouillent à ses pieds pour recevoir l'attouchement de ses mains sur leur tête. Tant qu'ils sont en sa présence, ils doivent se comporter avec dignité, ne pas fumer, ne pas s'asseoir d'une manière négligée, ni élever la voix ni rire trop longtemps et trop fort, mais il n'est pas du tout nécessaire d'afficher une solennité morose : en fait, on peut difficilement imaginer des Tibétains restant solennels. Lorsqu'ils rencontrent le lama dans la rue, les disciples courent à lui et pressent leur tête contre sa robe. Même si d'autres le critiquent, ils ne doivent jamais douter de l'opportunité de ses actions. « Mieux vaut pour un homme couper sa langue que de prendre part à la critique de son lama; car en vertu de son enseignement du Dharma, il tient la place du Bouddha; le calomnier, c'est calomnier le Bouddha. » Ses fautes, s'il y en a, ses disciples n'ont nullement à s'en occuper.

Si un disciple est sérieusement mécontent de la conduite de son lama, il peut se prosterner trois fois et demander formellement la permission de se retirer du pacte. Dans l'ensemble, cependant, si les lamas ne se sentaient pas qualifiés pour cette tâche, une vive crainte des conséquences les retiendraient d'initier des gens dans la pratique tantrique supérieure, et les occasions qui entraînent de tels retraits sont donc rares.

Les Occidentaux peu habitués à la politesse orientale trouvent parfois embarrassant de se prosterner. En revanche, pour tous les Asiatiques, c'est une façon toute naturelle d'honorer leurs aînés et leurs supérieurs; elle n'implique aucune notion de dégradation. Les lamas n'*exigent* pas cet hommage, et je suppose qu'ils ne se formaliseraient pas de son omission; il est rendu librement parce que c'est la coutume et parce qu'il a de la valeur. C'est un salutaire coup de frein à l'orgueil et par conséquent à l'égoïsme; il favorise en outre l'état d'esprit nécessaire au prompt consentement du disciple à des instructions qui concernent profondément son bien-être physique et mental.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Ce que le Lama donne en retour est estimé hors de toute proportion avec la valeur du service et de la dévotion qu'il reçoit. Pour devenir un maître qualifié, il est fort probable qu'il aura passé une vingtaine d'années dans une université monastique et travaillé avec une volonté indomptable pour acquérir sa haute connaissance. S'il vient d'une famille pauvre, ce qui est plus souvent le cas (à moins que, reconnu Tülku, il n'ait ainsi été sauvé tout enfant de la pauvreté), il a sans doute traversé bien des moments éprouvants pendant sa formation. Ses dons dépassent ce que ses disciples peuvent offrir en remerciement. Et même s'il lui arrive de leur permettre quelque relâchement dans la discipline, il respectera en général scrupuleusement ses propres responsabilités. En devenant leur gourou, il a pris sur lui plus que le devoir d'un père ou d'une mère; si leur mauvais usage des méthodes tantriques mettait en danger leur vie ou leur raison, sans parler du préjudice porté à leurs chances d'atteindre rapidement l'Illumination, il s'en imputerait le blâme. Avec le temps, il ressent souvent pour eux une vive affection et peut le montrer d'une manière touchante [1].

L'adepte comme Bouddha

En second après le Bouddha Shākyamouni, le « maître originel », le disciple respecte son gourou en tant que vivante

1. Les Tibétains portent leur bol et leurs couverts glissés dans le repli de leur robe au-dessus de la ceinture. J'allai un jour prendre congé d'un lama auprès de qui j'avais étudié pendant environ trois mois. Très occupé par des rites dans un temple un peu éloigné de chez lui, il avalait un repas à la hâte lorsque j'arrivai. Mon départ était inattendu, aussi, déconcerté de ne pas avoir de présent à offrir, il essuya sa lourde cuiller d'argent martelé, l'enveloppa dans un morceau de soie et me la tendit avec un sourire. Le présent n'était pas un objet de grande valeur, mais ce lama était un réfugié sans grandes possessions et il m'avait donné l'une de ses affaires les plus utiles, outre le fait de devoir terminer son repas en mangeant avec les doigts...

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

incarnation du principe d'Illumination. Ceci est facile à comprendre. Moins attendue est l'injonction que l'adepte doit aussi reconnaître que lui-même est le Bouddha. La réflexion « Je suis le Bouddha » a plusieurs niveaux de signification : (1) le Bouddha et tous les êtres partagent la même nature de vacuité indifférenciée; (2) de même que certaines graines sont en puissance des arbres majestueux, tous les êtres sont des Bouddhas embryonnaires et, au-delà de l'empire du temps, la potentialité réalisée ne diffère pas de la potentialité à développer; (3) le Bouddha en tant que principe d'Illumination et force tendant vers l'Illumination imprègne l'univers et est présent en chaque être.

Dans le texte intitulé Tak-nyi, on trouve cette réflexion :

> Je suis la vérité exposée et celui qui l'expose. Je suis l'auditeur. Je suis l'Instructeur du Monde. Je suis celui qui par le culte honore. Je suis celui qui a dépassé les six états d'existence. Je suis le Bienheureux.

C'est une réflexion essentielle au progrès de l'adepte. Elle fait disparaître la peur de l'échec et bannit la sorte de remords qui n'est pas permise aux adeptes tantriques — le remords dans le sens d'être abattu par le poids du karma résultant d'erreurs passées. Elle le sauve de l'idolâtrie — le dualisme théiste de l'adorateur et de l'adoré. Elle résout la contradiction interne du Mahāyāna entre la croyance en la puissance personnelle et la croyance en la puissance extérieure comme moyen de Libération. Elle l'encourage à avoir un comportement digne de sa nature de Bouddha. Elle l'aide à nier la conscience d'ego et à favoriser la compassion et la tolérance, car si « Je suis le Bouddha », la même chose est vraie de tout être, qui devrait donc recevoir un amour, une patience et une aide illimités. Pour ces raisons entre autres, il faut méditer sur elle chaque jour et elle est symbolisée par deux rangées d'offrandes placées sur l'autel en sens inverse afin d'être offertes simultanément à celui qui est honoré et à celui qui honore.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Néanmoins, « Je suis le Bouddha » peut être une réflexion extrêmement dangereuse. Mal comprise, elle risque de conduire à un égoïsme outrecuidant, à une licence des mœurs digne d'un bandit ivre de pouvoir qui se croit cyniquement au-dessus de la loi. Il faut donc méditer sur elle avec la plus grande circonspection et parer à la vanité par des actes quotidiens de révérence envers le gourou et le Triple Joyau.

Initiation

Le terme « initiation » (sanscrit : *abhisheka;* tibétain : *wang*) embrasse l'idée d'« aspersion » et aussi de « pouvoir conféré ». L'aspersion d'eau sainte la relie au baptême chrétien ainsi qu'au rite hindou de couronnement des monarques, mais une initiation tantrique n'est pas conférée une fois pour toutes. Certains laïcs tibétains les *collectionnent* au contraire avidement pour des raisons variées, depuis la sérieuse intention de recevoir l'instruction qui suivra jusqu'à un désir de s'assurer une part du pouvoir transmis de génération en génération par le rite d'initiation. Car, tout comme les hindous croyaient que l'abhisheka conférait la divinité à un prince, les disciples du Vajrayāna pensent qu'un pouvoir sacré pénètre dans leur corps et y demeure.

Dans le Vajrayāna, une initiation est toujours nécessaire avant qu'un lama ne communique à ses disciples un nouveau niveau de connaissance ou une nouvelle pratique. Il existe donc beaucoup d'initiations différentes; la plupart sont données soit séparément soit en même temps à quatre niveaux différents de compréhension et de pratique. Ces niveaux sont :

1. *La Transmission du Pouvoir du Vase* qui purifie le corps des obstacles karmiques et des obstructions des canaux psychiques, autorise la visualisation de déités et, comme les trois autres niveaux, a certains résultats qui ne peuvent être révélés.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

2. *La Transmission secrète du Pouvoir* qui purifie la parole, permet la circulation du souffle vital (cf. le Ch'i ou K'i chinois), élève les pouvoirs de la parole de sorte que les mantras peuvent être employés efficacement, et a certains autres résultats.

3. *La Transmission du Pouvoir de la Divine Connaissance* qui purifie l'esprit, permet des pratiques spéciales (y compris celles de type hathayogiques) et a certains autres résultats.

4. *La Transmission du Pouvoir Ultime* qui mène à la reconnaissance de l'essence véritable de l'esprit : les symboles peuvent dorénavant être transcendés et l'identité du sujet et de l'objet ressentie par expérience directe. Elle autorise à pratiquer l'Atiyoga et a des résultats mystiques profonds.

Les trois premiers pouvoirs conférés appartiennent à la sphère de la relativité et autorisent à pratiquer différents moyens de traiter les kleshas (obstructions karmiques équivalant en gros à ce que la terminologie chrétienne appelle péché). Le quatrième pouvoir conféré appartient au domaine de l'absolu et purifie non seulement les facultés du corps, de la parole et de l'esprit, mais aussi « la base de la personnalité » — la cognition.

On peut considérer que chaque initiation apporte quatre types de bénéfice : (1) purifier les obscurcissements; (2) conférer le pouvoir; (3) permettre l'accès à un corps d'enseignement et de pratique; (4) autoriser l'adepte à s'adresser de manières particulières à certaines déités du mandala. Les rites d'initiation présentent quelques différences mineures suivant les branches du Vajrayāna; les déités personnifiant des forces universelles peuvent avoir des formes et des noms différents, mais tous les initiés ont conscience de leur identité réelle. A cause du premier et du troisième bénéfice, certains cherchent avec empressement à recevoir le maximum d'initiations même s'ils manquent du temps, de l'inclination ou de la capacité de tirer parti des bénéfices les plus importants. Il existe en fait une catégorie spéciale d'initiation, exactement

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

destinée à purifier les obscurcissements et à conférer le pouvoir. Un bon exemple en est la Transmission du Pouvoir de Longévité qui, si elle est prise fréquemment, est censée prolonger la vie. Elle rappelle le rite de l'Église orthodoxe russe où des chapitres de sept prêtres font aux malades une onction de saint-chrême pour les aider à guérir.

En général, c'est le lama qui choisit une initiation correspondant à l'aptitude de son disciple, mais rien n'empêche quiconque d'en demander une de son propre choix. Ces requêtes seront accordées ou non, suivant le degré de secret de l'initiation, et aussi, lorsqu'on demande l'instruction complémentaire, suivant la possibilité qu'a le lama de consacrer à cette tâche le temps nécessaire — peut-être des semaines ou des mois. J'ai eu la permission une ou deux fois de prendre part à des initiations destinées surtout à d'autres, uniquement dans l'espoir que j'aurai un jour le temps et l'occasion de recevoir l'instruction spéciale à laquelle elles donnent accès. Avant le bouleversement total de l'ancien mode de vie du Tibet, les choses n'étaient sans doute pas rendues aussi faciles. En tout cas, quel que soit le nombre d'initiations dont on puisse se vanter, on ne peut contrefaire le pouvoir spirituel; d'autres s'y laisseront prendre, mais pas le propre lama d'un adepte ni toute autre personne qualifiée pour en juger.

Une initiation importante peut comporter d'autres aspects qu'il faut aussi mentionner brièvement. Peut-être les Gardiens de la secte seront-ils invoqués et le disciple s'engagera à leur faire certaines offrandes aux moments appropriés. Ensuite, par un respect salutaire envers les Gardiens, il aura soin de ne pas contrevenir aux termes de l'engagement de Samaya qui lie les initiés à leur lama et les uns aux autres en tant que frères et sœurs dans le Vajra. L'engagement de Samaya recouvre trois domaines d'action — le corps, la parole et l'esprit; il a différentes significations selon le niveau de l'initiation, mais il implique toujours la promesse de garder le silence sur certains sujets de peur que ceux qui n'en sont pas

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

instruits ne les interprètent mal et n'en subissent les mauvaises conséquences, ou qu'ils n'en dénaturent le sens profond. On peut juger de cette nécessité d'après les inepties ahurissantes qu'on écrit sur le tantrisme des écrivains comme Waddell sans avoir accès à l'instruction orale qui révèle le vrai sens de ce qui est exposé dans les textes tantriques. L'engagement de Samaya n'est pas un serment qu'on peut briser à la légère, mais des moyens sont enseignés pour réparer les infractions dans un délai maximum de trois ans.

Précisément, ce qui se passe pendant une initiation ne peut pas être révélé en détail. Le rite durera environ trois heures, dans une atmosphère empreinte de paix et de sacré. L'intonation profonde du lama, ponctuée par le crépitement de son tambourin à battants et la note claire de sa cloche-vajra, alterne avec le fracas des grandes cymbales et le tonnerre d'un tambour vertical géant qui fait trembler les murs de l'édifice. Pendant ce temps, les initiés essaient de tout leur cœur d'entrer dans l'état de conscience requis pour visualiser clairement ce qui est révélé. Ils apprennent en plus les mantras, les mudrās et les visualisations nécessaires pour pratiquer les sādhanās correspondant à l'initiation. Le rite est assez émouvant pour provoquer une certaine tension : à la fin, chacun, et spécialement le lama, est plutôt épuisé. Pourtant, dans toute cette solennité, nulle fausse et rigide dévotion. Je me rappelle le rire général qui retentit lorsque certains initiés firent des tentatives grotesques et sans succès pour imiter des lions et des éléphants.

Après l'initiation vient le « Lung », lecture rituelle des textes que les initiés sont ensuite autorisés à étudier. Ceci peut durer près de huit heures par jour pendant environ une semaine. L'enseignement oral qui commence avec le Lung est d'une importance capitale et peut se poursuivre pendant des années.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

2

Les préliminaires

But

Au moment de l'initiation, le disciple reçoit de son lama un nouveau nom, qu'il emploiera désormais en religion. En tant qu'initié, il est plus juste de l'appeler « disciple » dans ce chapitre et de réserver le titre d'adepte pour les chapitres suivants; car avant d'avoir achevé environ deux années de formation préliminaire, il ne sera certainement pas un adepte au plein sens du terme.

La conquête progressive de l'ego et l'ouverture des recoins les plus secrets de l'esprit au flux de sagesse intuitive (prajñā) représentent un accomplissement immense, même si elles s'arrêtent avant la Libération. Sans une préparation intensive, il est vain de tenter une tâche aussi gigantesque. Les artistes, si grand que soit leur talent, atteignent rarement la perfection avant d'être passés par un rude apprentissage; la loi oblige médecins et psychiatres à se qualifier avant de s'aventurer à pratiquer; de même, ceux qui étudient les méthodes tantriques sont forcés dans leur propre intérêt et celui des générations futures de se soumettre à une longue formation. Telle est la nature de la pratique sacrée qu'afin de réussir, ils doivent devenir à la fois artistes et psychologues : des artistes capables de faire surgir dans leur esprit des tableaux vivants plus réels que rêves ou visions, des psychologues doués d'une si intime connaissance du fonctionnement de leur esprit qu'ils se rendent maîtres de leurs pensées et de leurs émotions.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Il est étrange de constater que les quelques livres en anglais qui traitent assez longuement de la pratique bouddhiste tantrique omettent en général de mentionner la formation initiale. Un novice récemment initié qui se prépare à commencer sa première sādhanā se voit ordinairement donner cinq ou six exercices préliminaires qu'il ne doit pas accomplir moins de *cent mille* fois chacun. S'il y travaille tous les jours de l'aube à la nuit, il pourra les terminer en moins de deux ans, ce qui est la période minimum pour ce qu'on peut appeler la formation élémentaire. (Comme nous l'avons vu, la préparation pour devenir un lama prendra plus vraisemblablement une vingtaine d'années.) Ensuite, le novice pourra faire la plupart des sādhanās sans avoir besoin d'autres préliminaires. Même s'il étudie plus tard avec un lama d'une autre secte qui prescrit des préliminaires légèrement différents, il est peut probable qu'on lui demande de tout recommencer, car il aura alors presque certainement atteint les résultats que visent les préliminaires.

La plupart des exercices peuvent être finis en quelques minutes, mais les accomplir cent mille fois nécessite au total un effort prodigieux. A première vue, ils paraîtront peut-être mécaniques, ennuyeux et stériles, ce qui est tout à fait trompeur. On ne peut les exécuter mécaniquement, car ceci reviendrait à ne pas les faire du tout; on ne les trouvera pas ennuyeux parce qu'ils mèneront bientôt à la contemplation mystique qui devient une joie; et loin d'être stériles, ils constituent le premier assaut contre les barrières de la perception sensorielle défectueuse qui cache au disciple le mystère sacré qu'il désire tellement contempler. Par contre, un chercheur scientifique qui ne croit pas au but mais souhaite maîtriser la pratique pour évaluer ses résultats psychologiques trouvera ces préliminaires non seulement d'un ennui intolérable, mais aussi stériles; car sans une foi ardente, ils seront forcément mécaniques et donc infructueux.

Ceux qui préconisent l'usage de drogues telles que la

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

mescaline comme raccourci pour réaliser des expériences yogiques requérant autrement des années d'effort peuvent donner en argument qu'ils arrivent aussi près ou plus près de l'ultime mystère sans dépenser aucun effort. C'est quelquefois assez vrai; mais ils sont incapables de prévoir ou de contrôler l'expérience qui se déroule quand ils ont pris la drogue et peuvent tout aussi souvent ne pas atteindre des résultats qui, au cas où ils ne sont pas terriblement désagréables, sont au mieux sans rapport avec le but. Ils ne peuvent espérer être comparés à des adeptes tantriques accomplis, capables de contempler le mystère chaque fois qu'ils le veulent. Reste à voir si une *combinaison* des préliminaires tantriques et de l'utilisation de drogues psychédéliques (qui ne seraient pas prises avant d'avoir terminé la formation) donnerait le résultat désiré. Il est probable que quelqu'un étudie actuellement la question.

Les préliminaires ont le double effet de préparer les facultés du corps, de la parole et de l'esprit à des visualisations plus avancées et, s'il y a lieu, aux exercices psychologiques extrêmement difficiles qui, dans certaines circonstances, sont censés conduire à la Libération en cette vie. L'esprit devient un plateau qui peut s'éclairer à volonté pour la représentation de scènes de transformation hautes en couleur, frappantes, qui transpercent les barrières sensorielles et permettent l'union mystique avec la Source sacrée; simultanément, la conscience d'ego se trouve tellement réduite que, même dans les affaires quotidiennes, l'adepte agit plus ou moins strictement en accord avec le concept d'absence d'ego et répond aux besoins et aux circonstances aussi simplement et aussi spontanément qu'un arbre répond au besoin de lumière et d'humidité.

Sans la formation prescrite, le bienfait des sādhanās serait perdu et la totale réorientation de l'esprit et de l'attitude pourrait à peine s'effectuer. Comme le découvrent souvent ceux qui font l'expérience du Zen ou d'un yoga hindou, il est extrêmement difficile d'atteindre simplement par un acte

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

de volonté un état de concentration inébranlable qui dure quelques minutes ou quelques heures. A moins d'être singulièrement doués — d'être en fait des « mystiques naturels », ils trouveront l'esprit aussi difficile à contrôler qu'un oiseau échappé de sa cage qui voltige dans les arbres du jardin en se demandant s'il doit revenir à une source sûre de nourriture au prix de sa liberté. Les préliminaires du Vajrayāna offrent un moyen d'acquérir une ferme maîtrise de l'esprit, après quoi la pratique principale devient beaucoup plus facile et plus fructueuse.

Certains de ces préliminaires ne donnent pas en toute évidence l'impression de favoriser les effets mentionnés et on peut trouver qu'ils ressemblent aux pieux « Notre Père » et « Ave Maria » de l'Église catholique. Sans aucun doute, leur contenu *est* bien en partie de la dévotion, et il faut s'attendre de la part d'hommes profondément religieux. Deux caractéristiques les distinguent cependant de la prière dans son acception habituelle : ils s'accompagnent de visualisations yogiques et ils sont censés tirer leur efficacité de l'esprit du disciple, plutôt que de la grâce de l'être divin auquel il s'adresse. Certains des préliminaires comprennent la répétition de mantras, très différents de la prière en ceci que les mots ne sont pas prononcés pour leur signification, mais pour le « pouvoir de leur son » qui affecte l'esprit à un niveau plus profond que celui de la pensée conceptuelle.

Les grandes prosternations

On peut accomplir les différents préliminaires simultanément en faisant quotidiennement un certain nombre de chacun. Ils comprennent immanquablement cent mille grandes prosternations, qui sont un peu plus astreignantes que les prosternations ordinaires. Pour ces dernières, on se tient debout pieds joints, on porte les mains jointes à la tête,

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

aux lèvres et à la poitrine, puis on se courbe en mettant successivement par terre les genoux, les coudes et la tête, et ce mouvement est répété trois fois. C'est la triple salutation normale devant le gourou et les statues du Bouddha, qui forme aussi le commencement et la conclusion de tout rite. Elle est universellement répandue dans tout le monde bouddhiste à ceci près que, dans les autres branches du Mahāyāna les mains jointes ne sont portées qu'à la poitrine, et chez les théravādins les trois prosternations peuvent se faire à partir de la position agenouillée. Pour une grande prosternation, la position de départ est la même, mais au lieu de tomber à genoux et de toucher le sol avec la tête, le disciple fait rapidement glisser ses mains par terre devant lui jusqu'à être prosterné de tout son long à plat ventre, bras et jambes complètement étendus; puis il plie les coudes et joint les mains au-dessus de la tête en salutation.

Cet exercice, répété cent ou deux cents fois de suite, est fatigant; de plus, à moins que la surface du sol ne soit assez lisse pour que les mains glissent facilement en avant, il est peu gracieux; sur une surface irrégulière il est à peine possible, et si le plancher est en mauvais bois, on peut s'enfoncer des échardes dans les mains. C'est pourquoi on préfère

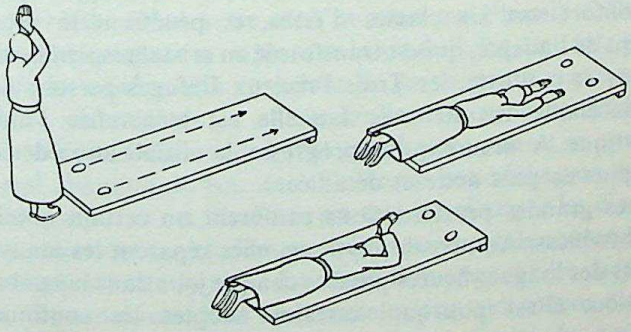


DIAGRAMME 6
Manière de faire les grandes prosternations

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

utiliser une installation particulière consistant en une large planche de deux mètres de long, surélevée d'environ sept centimètres à la tête. La planche est bien polie, et de chaque côté, à l'endroit où les mains se posent en premier, se trouvent deux tampons de tissu. Le disciple agrippe ces tampons et, en glissant, les pousse jusqu'à l'autre bout de la planche, projetant ainsi les bras et tout son corps en avant.

Même avec cet utile auxiliaire, il est probable que cent grandes prosternations successives mettront à l'épreuve la force du débutant, et en attendant d'être habitué à la pratique, il devra peut-être se contenter d'un nombre plus modeste. Quand on se sert d'une planche, il n'est pas nécessaire de l'orienter vers une statue de Bouddha ou un chöten — mais on le fait si cela ne présente pas d'inconvénient. Les paroles et la visualisation qui accompagnent les prosternations en font un réel exercice de dévotion quel que soit l'endroit où on les pratique. Les paroles sont généralement : « Moi, un tel, au nom de tous les êtres et en offrant de plein gré mon corps, ma parole et mon esprit, je me prosterne devant le gourou et les Trois Précieux Refuges. » En prononçant ces paroles, le disciple visualise une vaste assemblée d'êtres divins pareils à ceux évoqués pendant la prise de refuge. Des rayons émanant de leurs formes éclatantes de lumière plongent dans les dix directions [1] en apportant le réconfort aux six classes d'êtres, et pénètrent le propre corps de l'adepte, qui est transformé en cristal resplendissant. Dans ce contexte, les Trois Précieux Refuges personnifient l'étincelante vacuité avec laquelle est recherchée l'union mystique. A mesure qu'on progresse, la visualisation devient de plus en plus nette et détaillée.

Les grandes prosternations confèrent un certain nombre de bénéfices. Au niveau physique, elles réparent les mauvais effets des longues heures passées chaque jour dans la contemplation. C'est pourquoi certains adeptes les continuent

1. Le zénith, le nadir et les huit points de la rose des vents.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

toute leur vie. Il n'est pas inhabituel pour des Tibétains vigoureux d'en faire jusqu'à quatre cents par jour. Sans aucun doute, ces bouddhistes des temps anciens qui ont mis l'exercice au point avaient en tête cet effet réparateur. Puis il y a l'humilité symbolique de l'acte, qui apporte sa contribution à la fin de l'illusion d'ego car l'humilité est le conquérant de l'orgueil et l'orgueil est la principale nourriture de l'ego. On peut aussi estimer normal qu'un être perdu dans l'illusion du Samsāra et ayant un long chemin à parcourir avant que son potentiel divin ne se réalise, exprime formellement sa gratitude envers le gourou et le Triple Joyau qui lui enseignent comment peut se gagner l'Illumination.

Plus important encore que ces deux bénéfices est le rôle que jouent les prosternations en combinant les deux concepts mahayanistes de pouvoir personnel et pouvoir extérieur. La méditation non accompagnée de la pratique où intervient la dévotion conduira inévitablement à l'erreur de penser : « *J*'ai fait ce progrès. Ceci est *ma* réalisation. » Du début à la fin, la pratique du Vajrayāna comporte cette double approche : le concept de pouvoir personnel, c'est-à-dire qu'un homme ne peut être libéré par nul autre que lui-même; et celui de pouvoir extérieur, c'est-à-dire que sa Libération est accomplie par un pouvoir qui transcende de beaucoup son petit « je », qu'il doit renoncer à considérer comme son identité réelle. D'un autre côté, ce n'est pas l'humilité d'un « misérable pécheur » implorant la pitié divine, car très tôt le disciple a été rendu conscient de sa propre divinité qui vient de l'identité de sa nature réelle avec celle du Triple Joyau. Même si s'allonger à plat ventre par terre est un geste de total abandon de soi, dans l'optique bouddhiste un être humain qui a fait cet abandon est très à envier par les dieux qui se prélassent nonchalamment dans leurs palais couronnés de nuages près de la cime du Mont Sumeru; car les dieux, lorsqu'ils ont épuisé leur réserve de mérite, retombent dans les mondes d'existence inférieurs; n'ayant pas de corps humain, ils n'ont pas de véhicule pour l'Illumination et

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

doivent attendre la chance de « renaître en tant qu'être humain dans un pays où est propagé le Dharma du Bouddha ».

Les refuges

Le chapitre intitulé *Aspiration* décrivait assez en détail la prise de refuge, car elle doit évidemment précéder toute pratique, y compris les préliminaires. C'est le tout premier pas dans la voie. Il faut quand même la rappeler ici, car un des préliminaires essentiels consiste à accomplir l'acte du refuge cent mille fois. Comme achever ce nombre prendrait plusieurs années s'il fallait répéter autant de fois toute la visualisation, on réduit le rite à une longueur praticable en visualisant la grande assemblée de déités de la manière décrite auparavant et en répétant simplement la *formule du refuge* peut-être plusieurs centaines de fois à chaque session. Même ainsi, la précipitation est impossible; la formule doit être répétée avec grande sincérité à chaque fois et la visualisation maintenue d'un bout à l'autre.

Chaque session commence habituellement par un autre rite appelé « l'invocation de la compassion du lama ». Le disciple fait trois prosternations devant l'autel où ont été allumés des bâtons d'encens et des lampes à beurre ou des bougies, puis il s'assied en tailleur sur un coussin et se rappelle avec recueillement la chance qu'il a de posséder les deux conditions essentielles à l'Illumination — un corps humain et quelque connaissance du Dharma. Il réfléchit ensuite sur la folie de gaspiller cette précieuse occasion. Il revoit avec intensité les obstacles et les dangers qui hérissent son chemin et les souffrances redoutables des êtres nés dans la condition animale ou dans des mondes encore plus bas. Pour l'aider, il aura peut-être un texte qui expose ces réflexions dans un style émouvant et poétique. Voici quelques passages de ce rite tel que le font les Nyingmapas :

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

La fleur *kesar* de la foi s'épanouit en mon cœur;
Lama plein de bonté, seul Refuge, manifeste ta présence!
Donne ta protection à cet être misérable
Oppressé par ses dettes karmiques et ses terribles kleshas,
En prenant place au-dessus de ma tête
Sur l'ornement du Mahāsukha[1]-chakra;
Réveille ma mémoire et la pleine conscience de mon esprit!
Aujourd'hui j'ai gagné un nouveau répit
En évitant de renaître dans les états infernaux,
Ou parmi les pretas, les animaux stupides,
Les dieux doués de longue vie, les tribus primitives, les hérétiques;
Dans les mondes où n'apparut point de Bouddha;
Ou dans la triste situation d'un idiot —
Ces huit conditions si défavorables!
Un être humain doué de toutes ses facultés,
Né dans un pays central,
Ne vivant pas d'activités mauvaises,
Et ayant foi dans le Dharma, je possède ainsi
Les cinq bénédictions personnelles.
Un Bouddha est apparu, son Dharma fut enseigné,
Il l'est encore maintenant, je suis entré dans cette voie,
Un saint maître me guide, et je possède ainsi
Les cinq bénédictions des circonstances externes.
Et pourtant malgré cet état comblé de toutes les qualités,
Je méprise la nature incertaine d'une vie
Qui repose sur des conditions si changeantes.
En vérité, je suis sûr d'avoir à passer encore par d'autres renaissances.
O Gourou, toi qui sais bien tout cela,
Je t'en prie, dirige mes pensées vers le Dharma,
Prince omniscient, épargne-moi les bas sentiers détournés,
Je n'ai qu'un seul but, Lama, tu le sais.

Si je ne profite pas aujourd'hui
Du ferme support que me donnent ces répits,
Plus tard me manquera ce support pour la Libération.
Si je dilapide tout mon mérite pour jouir d'une seule vie heureuse,
Alors après la mort, je m'égarerai dans les tristes renaissances.

1. Grande Félicité (NdT).

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Incapable de distinguer le bon du mauvais,
René dans des pays où le Dharma n'est pas enseigné,
Je ne trouverai pas de saint guide spirituel, hélas!
Si nombreux sont les êtres ordinaires, si vaste leur diversité!
Cette pensée fait sembler bien rare la naissance humaine.
Et quand on considère combien les hommes eux-mêmes
Vivent dans le mal et hors du Dharma,
Aussi rare que les étoiles qui brillent le jour
Semble une vie guidée par le Dharma.
O Gourou, toi qui sais bien tout cela,
Je t'en prie, dirige mes pensées vers le Dharma,
Prince omniscient, épargne-moi les bas sentiers détournés,
Je n'ai qu'un seul but, Lama, tu le sais.

Même atteint ce beau joyau d'île
Qu'est la naissance humaine — un support physique sain —
Ce misérable esprit me soutiendra mal dans mon but;
Si je suis gouverné par la mauvaise compagnie et, pire,
Si les cinq poisons en moi de plus en plus se déchaînent,
Si le mauvais karma m'accable de désastres,
Si la torpeur me distrait, ou que je deviens serf,
Si ma pratique du Dharma n'est qu'un simulacre,
Si je prends les refuges par peur,
Ou si je fais des choses stupides : ce sont les huit malheurs
Issus d'une source imprévue.
Quand ces ennemis du Dharma me serrent de près,
O Gourou, toi qui sais bien tout cela,
Je t'en prie, dirige mes pensées vers le Dharma,
Prince omniscient, épargne-moi les bas sentiers détournés,
Je n'ai qu'un seul but, Lama, tu le sais.

Ne pas regretter la misère inhérente à cette vie,
Manquer du joyau de la foi, être pris au piège
Par le lacs du désir, plongé dans la vulgarité,
Éhonté malgré ses fautes, nourri par des activités mauvaises,
Avoir failli à ses vœux et brisé le serment de Samaya —
Ce sont les huit malheurs issus de tendances enracinées en nous-mêmes.
Quand ces ennemis du Dharma me serrent de près,
O Gourou, toi qui sais bien tout cela,
Je t'en prie, dirige mes pensées vers le Dharma,
Prince omniscient, épargne-moi les bas sentiers détournés,
Je n'ai qu'un seul but, Lama, tu le sais.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Maintenant je suis sans maladie ni malheur
Et non encore enchaîné par la servitude,
Mais qu'adviendra-t-il si malgré si heureuse circonstance
Ces gains sont dilapidés par mon oisiveté?
Comment penser au plaisir, à la bonne fortune, aux parents et amis,
Quand même mon précieux corps sera tiré à bas du lit
Pour servir de pâture aux renards, aux vautours et aux chiens?
Quelles peurs angoissantes doit entraîner l'état du Bardo!
O Gourou, toi qui sais bien tout cela,
Je t'en prie, dirige mes pensées vers le Dharma,
Prince omniscient, épargne-moi les bas sentiers détournés,
Je n'ai qu'un seul but, Lama, tu le sais.

Faillir à restreindre mes activités mauvaises
Alors que je m'engage dans le chemin sacré,
Manquer de l'ardeur à aider mes compagnons
Quand j'ai maintenant franchi la Porte du Mahāyāna,
Sombrer dans la torpeur à tous les stades de méditation,
Alors que quatre initiations m'ont été conférées —
O Lama, arrache-moi à des comportements si dévoyés!

L'orgueil dans les vues avant d'avoir compris,
La méditation gâtée par les pensées vagabondes,
L'insouciance des fautes dans le domaine de l'action,
O Lama, sauve-moi de l'état d'« ours du Dharma [1] ».

La soif de demeures, de vêtements, de possessions,
Alors que je peux mourir dès demain à l'aube,
Le manque d'aversion pour cette vie
Quand diminuent les années qui me restent à vivre,
La vantardise de mes acquisitions intellectuelles
Quand je suis si loin d'être versé dans le Dharma —
O Lama, sauve-moi d'une telle nescience!

Être immergé dans la ronde grossière de l'agitation
Alors que des chances splendides jonchent mon chemin,
Avoir un esprit rigide comme le bois
Quand je choisis de me fier à la solitude,
Parler du vinaya [2] avec volubilité

1. C'est-à-dire un disciple hypocrite du Dharma.
2. Règles de conduite.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

En restant la proie du désir et de la colère —
O Lama, tire-moi de ces comportements du bas-monde.

O Lama, réveille-moi de mon pesant sommeil!
O sors-moi vite de cette prison profonde!

Après avoir répété trois fois ce texte, le disciple visualise l'assemblée de déités et dit l'une des brèves formules de refuge entre cent huit et mille quatre-vingts fois par session; il contemple ensuite la fusion des déités en une, puis en l'état originel sans forme du Dharmakāya indifférencié; sur quoi il entre lui-même en samādhi.

L'engendrement de la Bodhicitta

Bodhi signifie Illumination et *citta* dénote à la fois l'idée de mental et de cœur (le siège de l'intellect et celui de l'émotion). Le mot entier signifie donc littéralement « mental-cœur illuminé », mais la meilleure manière de rendre le titre du rite est « la réalisation d'une attitude d'esprit formée d'une sagesse de Bouddha et d'une compassion de Bodhisattva envers tous les êtres ». La première partie consiste à cultiver ce qu'on appelle les Quatre Illimités ou États de Brahma, c'est-à-dire l'impartialité, la bonté aimante, la compassion et la joie partagée avec autrui, ce qui, d'après un texte nyingmapa se fait ainsi :

> Le disciple réfléchit d'abord à ses amis et à ses ennemis, en remarquant comment les ennemis, si l'on sait s'y prendre, peuvent se changer en une source de bénédiction, et comment les amis peuvent devenir un obstacle au progrès car une affection démesurée envers eux est susceptible d'entraîner des renaissances futures. Il commence par penser à une ou deux personnes, puis étend progressivement ses réflexions jusqu'à inclure tous les êtres de l'univers, tout en cultivant une attitude impartiale envers eux de

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
sorte que les distinctions entre amis intimes et lointaines connaissances, ou entre amis et ennemis, disparaissent. Ainsi se réalise peu à peu l'impartialité. Il contemple ensuite l'ensemble de tous les êtres humains et avec un élan plein de tendresse pareil à celui d'un père ou d'une mère pour leurs enfants égarés, désire ardemment leur bien-être. Ainsi se réalise la bonté aimante qui aspire à profiter aux autres par tous les moyens. Ensuite, pour fortifier sa compassion, il médite sur le sort de quelques êtres cruellement touchés, comme un malfaiteur à la veille de son exécution ou un animal entre les mains d'un boucher, encore fumantes du sang de sa race pitoyable. Il pense à ce malheureux comme une mère pense à son enfant, le cœur plein d'un amour et d'une pitié si intenses qu'ils en sont presque insoutenables, en se disant : « Ah, si cette horreur pouvait lui être épargnée! » Puis il tourne peu à peu son esprit vers ceux qui se trouvent dans d'autres conditions de vie misérables et ceux qui purgent leur karma dans des circonstances douloureuses. Cette partie de la méditation mène directement au samādhi qu'on atteint en visualisant l'univers des êtres malheureux s'étendant de plus en plus jusqu'au néant infini. Émergeant du samādhi, l'esprit réalise la joie partagée en étant dirigé vers tous les êtres, et spécialement les ennemis, qui jouissent actuellement du bonheur. Exempt d'envie, il se réjouit de leur joie et désire ardemment qu'elle augmente et qu'elle dure. En étendant à l'infini le nombre des êtres heureux qu'il contemple, il entre de nouveau en samādhi.

Quand il sort du samādhi pour la seconde fois commence le véritable développement de la Bodhicitta. En souhaitant fortement que tous les êtres soient libérés et en priant pour que sa propre délivrance du Samsāra ait lieu après la leur, il voit l'univers composé de myriades d'êtres qui ont tous été ses parents dans des vies antérieures. Ils comprennent les dieux, les āsuras, les hommes, toutes sortes de bêtes et d'oiseaux, de reptiles et d'insectes, ainsi que les esprits fantômes et ceux des enfers.

Le cœur plein d'une compassion profonde, il réfléchit : « Parmi tous ces êtres, il n'en est pas un qui n'ait été mon père ou ma mère. Mes parents actuels m'ont élevé avec amour, et m'ont donné avec largesse nourriture et vêtement; tant qu'eux et mes parents antérieurs restent dans la ronde de la vie et de la mort, pourquoi serais-je moi délivré? Je dois fixer mes pensées sur l'Illumination suprême

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

et chercher donc à égaler la conduite sainte d'un Bodhisattva. Je m'y efforcerai sans répit, jusqu'à ce qu'il ne reste plus un seul être dans le cercle du Samsāra. »

Il récite alors une courte strophe exprimant son aspiration, et la répète peut-être quelques centaines de fois comme contribution à l'achèvement des préliminaires. Voici l'une de ces strophes :

Hoh!
Sous diverses apparences
Semblables au reflet trompeur de la lune dans l'eau,
Errent les êtres enchaînés au Samsara;
Afin que leur esprit repose en sa Clarté-Vacuité naturelle,
Des Quatre Illimités naît en moi la Bodhicitta.

Quand il a terminé ceci, le disciple voit les déités du mandala apparaître devant lui, puis s'absorber dans son propre corps; aussitôt la Bodhicitta naît comme un éclair de lumière dans sa conscience et pour la troisième fois survient le samādhi.

Pour conclure le rite, le disciple réfléchit aux manières dont il peut s'entraîner à aider les autres, et aux moyens d'acquérir la sagesse intuitive (prajñā) en méditant sur la vacuité intrinsèque de toutes les entités (dharmas). C'est ainsi que le débutant engendre la Bodhicitta. Dans les méthodes les plus avancées, aucune pratique fixe n'est requise.

La purification de Vajrasattva[1]

Ce rite forme d'abord un préliminaire et plus tard un moyen de purification que l'adepte peut reprendre de temps à autre tout au long de sa vie. Chaque fois qu'il enfreint une clause de l'engagement de Samaya, il lui est indispen-

1. Vajrasattva ou Être-de-Diamant est le nom donné à l'une des figures au cœur du mandala — le principe de Bouddha dans la forme visible la plus proche de la forme subtile et indifférenciée du Dharmakāya.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
sable de le faire et de le refaire jusqu'à ce que certains signes le convainquent que l'engagement a été rescellé. Plus il s'est écoulé de temps depuis l'infraction, plus la purification doit être longue et profonde. Si trois années se sont écoulées et qu'aucune purification n'a été faite, l'engagement est impossible à resceller dans cette vie et l'adepte égaré doit en accepter les conséquences karmiques effrayantes.

Les lecteurs qui ne peuvent accepter la doctrine essentielle et le fondement de ce rite y verront au mieux un exercice psychologique utile; mais les initiés du Vajrayāna reconnaissent en lui la source d'un pouvoir de purification illimité. De même que l'univers entier est une manifestation de l'esprit, une infinie succession d'objets mentaux est créée par l'esprit individuel. Si la distinction entre l'esprit dans ces deux sens était réelle, il y aurait évidemment une grande différence entre par exemple une bouilloire de bronze et le concept mental d'une bouilloire; mais pour un initié il est clair que cette distinction est illusoire. L'analogie du rêve facilite la compréhension de ce point de vue. Il ne peut faire aucun doute que dans un rêve les objets sont des créations mentales; ils sont pourtant aussi réels pour le rêveur que les murs de sa chambre quand il se réveille. L'efficacité de la purification par la visualisation de Vajrasattva vient de l'identité de la nature des créations mentales qui apparaissent comme des objets dans l'environnement d'un homme, et de celles qui apparaissent comme des concepts dans son esprit.

Quand ce rite forme l'un des préliminaires, le « Mantra de Cent Syllabes » de Vajrasattva est la partie à répéter un grand nombre de fois à chaque session afin d'atteindre cent mille répétitions au bout d'environ deux ans. Bien qu'il ait un certain sens apparent une fois retranscrit de sa forme tibéto-sanscrite au sanscrit original, il est utilisé — comme tous les mantras — en prière jaculatoire et le sens des mots, impossible à reconnaître d'après la prononciation, n'a pas

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

d'importance au niveau de la pensée consciente. Il serait pourtant faux de dire que le choix du mantra n'a pas d'importance, car on ne pourrait lui substituer indifféremment un autre mantra ou une suite arbitraire de syllabes. La manière de le réciter compte beaucoup; le son est censé produire certains effets vibratoires auxquels l'esprit répond à un niveau de conscience plus profond.

Un texte nyingmapa assez connu, utilisé pour ce rite, se présente ainsi :

MÉDITATION ET MANTRA DE VAJRASATTVA

Les obscurcissements causés par les actes mauvais sont ce qui empêche l'esprit d'acquérir la réalisation totale de la Voie Profonde; et le meilleur moyen de faire disparaître ces obscurcissements est de pratiquer le yoga de Vajrasattva. Ceci est l'essentiel des quatre pouvoirs qui y interviennent :

a) *Le pouvoir du « support » :* il vient de la prise de refuge en Vajrasattva, de la Bodhicitta de l'Aspiration, et de votre entrée dans la Voie.
b) *Le pouvoir de vaincre le mauvais karma :* il vient du violent remords que vous inspirent votre karma impur et de vos fautes.
c) *Le pouvoir de réfréner la conduite mauvaise :* il vient de cette pensée : « Désormais, dût-il m'en coûter la vie, je me retiendrai de commettre des actes mauvais. »
d) *Le pouvoir de l'antidote :* il vient de la méditation et du mantra de Vajrasattva en remède à nos actions passées.

En gardant très présente à l'esprit la purification conférée par ces pouvoirs, unissez parfaitement la visualisation et son expression verbale, et commencez par dire :

« Ah!
Sur mon humble tête repose
Un tapis de lune sur un lotus blanc,
De *Hum* apparaît Lama Dorjé Sèm [1],
Blanc étincelant, dans son Corps de Félicité,
Uni à Nyenma [2], tenant la cloche et le dorjé.
Sois mon Refuge; lave mes fautes

1. Vajrasattva.
2. La Yum.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Qu'avec un remords intense je dévoile entièrement,
Désormais j'y renonce, dût-il m'en coûter la vie.
En ton cœur brille une pleine lune,
Autour du *Hum* en son centre tourne ton mantra,
Suscités par ces paroles sacrées,
De Yabyum unis dans la félicité,
Des nuages de Bodhicitta descendent
En rosée étincelante comme la poudre de camphre.
Je t'en prie, qu'elle fasse disparaître
Tout karma, toutes kleshas [1] et tout germe de malheur,
Les désordres de l'esprit, les fléaux démoniaques,
L'ombre noire du péché, la trouble obscurité du mal —
Aussi bien les miens que ceux du Triple Monde [2]. »

Puis répétez le Mantra de Cent Syllabes avec attention, révérence et respect, sans laisser les pensées vagabondes vous distraire de la concentration :

Alors l'ambroisie jñanique [3] de la Grande Félicité, comme de la lune liquide coule de la syllabe *Hum* au cœur de Vajrasattva et du mantra qui l'entoure. Elle coule de leurs corps et pénètre ensuite en vous par l'ouverture du sommet de votre crâne; et sur ce, toutes vos maladies sous forme de pus et de sang, tous vos fléaux intérieurs sous forme d'insectes horribles, et tous les obscurcissements causés par vos fautes sous forme de fumées et de vapeurs sortent de vos pores et des deux orifices inférieurs. Toutes ces horreurs traversent neuf profondeurs de la terre et entrent dans

1. Accroissements karmiques, souillures.

2. Ces trois mondes sont : (1) Le monde du désir des plaisirs sensoriels (auquel nous appartenons ainsi que certains mondes divins) où, à des degrés divers, corps et mental sont encore grossiers. (2) Le monde de la forme pure, où le corps est subtil et non matériel comme le nôtre et où le mental affiné est dénué de toute sensualité. (3) Le monde sans forme, extrêmement subtil. En sanscrit, Kāmadhātu, Rūpadhātu et Arūpadhātu. Ces trois mondes font encore partie du Samsāra, même dans leurs stades les plus élevés d'où l'on retombe une fois épuisé le karma bénéfique qui y a fait accéder. Toute forme d'attachement, même la plus subtile, nous lie au Samsāra : par exemple, pour ceux qui ont atteint un certain degré de méditation, l'attachement à la béatitude éprouvée entraînera la renaissance dans les mondes divins soumis au désir; l'attachement aux lumières contemplées, dans les mondes divins de la forme pure; l'attachement à la vacuité, dans les mondes sans forme (NdT).

3. La Sagesse visualisée comme une non-substance d'une blancheur de lait.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

le ventre du (noir) Seigneur de la Mort — ce Yama des Actions (de forme terrifiante) — qui les attend (entouré de son escorte affreuse) la bouche béante (avide de recevoir les offrandes qui lui sont dues pour vos fautes). Vous êtes ainsi sauvé d'une mort prématurée. En visualisant toute cette scène, répétez continuellement le mantra aussi longtemps que possible. Finalement, les quatre chakras remplis d'ambroisie d'une étincelante blancheur, le corps et l'esprit sont grisés d'une félicité inextinguible.

Dites ensuite :

« Protecteur! Perdu dans la plus sombre folie
J'ai souvent transgressé l'engagement de Samaya,
Lama, protecteur, sois mon Refuge!
Seigneur du Mandala et détenteur du Vajra,
Incarnation de la compassion immense,
Seigneur de tous les êtres,
En toi je viens prendre un sûr refuge. »

« Je confesse à présent et dévoile entièrement toutes mes transgressions, graves et légères, du Samaya du Corps, de la Parole et de l'Esprit. Et je te prie de me purifier totalement en me lavant des taches causées par le mal que j'ai commis, de toute faute et toute noirceur. »
A ces mots Vajrasattva, le visage heureux et souriant, donne le « pardon » en disant : « Fils de bonne famille[1], toute la noirceur de tes fautes et la malfaisance de tes défauts sont lavées. »
Sur ce, il se dissout en lumière et se fond en vous, et vous devenez alors Vajrasattva, comme une réflexion dans un miroir, simultanément apparent et vide.

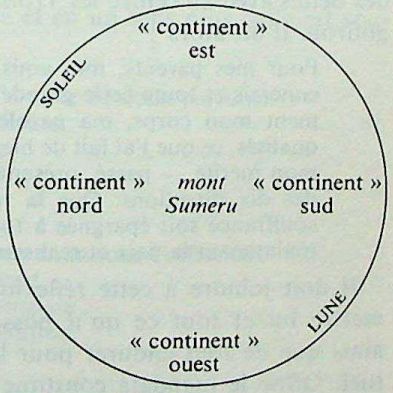
Quand ce rite est employé comme purification par des adeptes qui ont terminé les préliminaires, il comporte une phase supplémentaire, décrite dans le chapitre suivant sous le titre « Méditations et rites réguliers ». Quand il sert de préliminaire, il finit par la fusion de Vajrasattva et du disciple qui visualise leur forme unie s'absorber dans la vacuité, et sur ce, le samādhi survient.

1. La famille des Bouddhas (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

L'offrande du mandala

Dans ce contexte, le mot mandala a un sens spécial. Ce n'est pas le mandala des déités paisibles et terribles, mais le mandala de l'univers visible conçu sous une forme transmuée comme une masse symétrique de substances précieuses émaillées de joyaux. Dans sa forme et sa composition, il ressemble à l'ancienne conception hindoue de l'univers — dont notre monde forme une partie insignifiante, quoique le soleil et la lune y aient assez curieusement la même relation avec l'ensemble que celle qu'ils ont avec notre monde minuscule. En tant qu'offrande, bien qu'il soit symbolisé par quelques grains de riz tenant dans la main du disciple, il est d'une étendue infinie, car grand et petit n'ont pas de sens quand est transcendé le plan de la relativité. Chaque « continent » contient à lui seul des galaxies d'étoiles et de planètes.



notre monde en est un parmi des millions situés dans le « continent » sud. Le Mont Sumeru dépasse le ciel de Brahma.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Dans sa forme la plus simple, le rite se présente ainsi. Le disciple, assis devant son autel où sont allumés les lampes à beurre et les bâtons d'encens, ramasse une poignée de grains de riz cru. Il en met à peu près la moitié dans chacune de ses paumes et croise les doigts en un mudrā compliqué symbolisant le mandala de l'univers. Les deux annulaires dressés dos à dos l'un contre l'autre représentent le Mont Sumeru. Les auriculaires sont croisés et le pouce de la main opposée repose sur leur extrémité. Les majeurs sont aussi croisés et chacun accroché par l'index de la main opposée. Dans cette offrande de riz et son contenant (les mains), le disciple visualise l'univers composé de substances brillantes et orné de joyaux précieux, de bannières de soie, de cloches d'argent, etc.

Il élève l'offrande devant lui, et visualise ses parents assis de chaque côté de lui et tous ceux qu'il aime pressés autour d'eux. Assis à la place d'honneur, face aux Bouddhas et lui tournant donc le dos, se trouvent ses ennemis et tous ceux qui lui veulent du mal. De chaque côté et derrière, une grande foule composée d'êtres de toutes sortes — en fait tous les êtres de l'univers. Face à eux, toute l'assemblée des déités avec au centre les Trois Joyaux, son Yidam et son gourou. Il dit alors :

> Pour mes parents, mes amis, tous ceux que j'aime, mes ennemis et toute cette grande foule d'êtres, j'offre entièrement mon corps, ma parole et mon esprit, toutes mes qualités, ce que j'ai fait de bien et possède de précieux, tout mon mérite — passé, présent et à venir — aux Bouddhas des dix directions. Que la renaissance dans les états de souffrance soit épargnée à tous les êtres; qu'ils atteignent maintenant la paix et réalisent rapidement le Nirvāna.

Il doit joindre à cette réflexion l'intention sincère de se mettre lui et tout ce qu'il possède au service des autres, ainsi que de tout endurer pour leur bien temporel et spirituel. Offrir le mandala constitue un engagement sacré.

Ensuite, les mains formant toujours le mudrā et les grains de riz dans ses paumes, il dit :

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Om Vajra Bhumi Ah Hum! La base de l'univers est maintenant totalement pure. *Om Vajra Rékhé Ah Hum!* Une muraille de fer l'encercle maintenant avec *Hum* en son centre. A l'est, au sud, à l'ouest et au nord s'étendent les quatre continents, séparés par les quatre paires de continents plus petits, ainsi que la Montagne de Substances Précieuses, l'Arbre Qui Réalise Les Souhaits, la Vache Qui Réalise Les Souhaits, la Récolte Qui Pousse Sans Travail, la Précieuse Roue, le Précieux Joyau, la Précieuse Reine, le Précieux Ministre, le Précieux Éléphant, l'Excellent et Précieux Cheval, le Précieux Général; le Vase du Trésor Inépuisable, la Déesse Gracieuse, la Déesse aux Guirlandes, la Déesse du Chant, la Déesse de la Danse, la Déesse aux Fleurs, la Déesse à l'Encens, la Déesse aux Lumières, la Déesse aux Parfums; le Soleil et la Lune, l'Ombrelle de Substances Précieuses et la Bannière de la Victoire.
Et ces richesses que possèdent les dieux et les hommes, toutes sans exception, je les offre maintenant aux saints et glorieux lamas, mes maîtres directs, et à leurs prédécesseurs dans la lignée sacrée de la succession, aux Déités du Mandala et aux Yidams, ainsi qu'à toute l'assemblée des Bouddhas et des Bodhisattvas.
Je vous prie d'accepter avec compassion ces offrandes pour le bien de tous les êtres. Puis avec bonté, les ayant acceptées, répandez sur tous vos bénédictions.

Cette version plus simple et en un sens plus belle est souvent utilisée :

Nous avons versé sur la terre de doux parfums
Et l'avons jonchée de fleurs,
Elle a le Mont Sumeru,
Les Quatre Continents,
Le Soleil et la Lune
En ornement —
De tout notre cœur nous en faisons l'offrande
Aux Bouddhas de partout,
Afin que chaque être renaisse
Dans une heureuse condition.

Puis en prononçant le mantra approprié, le disciple lance les grains de riz en l'air et achève ainsi l'offrande.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
Si elle forme un des préliminaires, il répétera peut-être le mantra (qui comporte moins de vingt syllabes) quelques centaines de fois en une session et après la première fois les grains de riz seront lancés en l'air en imagination seulement, de sorte que les cent mille offrandes peuvent être achevées en à peu près deux années.

Ce rite peut être envisagé de plusieurs manières. Au niveau le plus élémentaire — celui des non-initiés qui sont des gens simples — il présente une grande analogie avec une offrande faite à Dieu dans l'espoir de lui plaire et d'obtenir sa faveur. Si cette conception n'est pas parfaitement en accord avec l'enseignement bouddhiste, elle fait cependant partie de la vaste gamme de moyens habiles pour attirer le plus de gens possible vers le Dharma. Dans tous les pays bouddhistes, les paysans dans l'ensemble pensent *effectivement* au Bouddha d'une façon très semblable à celle dont chrétiens et hindous pensent à la déité. Les croyances bouddhistes plus subtiles et plus mystiques sont difficiles à saisir pour eux, et s'ils choisissent de concevoir le Bouddha plus ou moins comme un dieu, il n'y a pas de mal à cela. Ils sont heureux d'accepter les règles bouddhistes de compassion et de modération des passions et beaucoup d'entre eux atteindront bientôt un stade où ils pourront apprendre à saisir une conception plus orthodoxe du Bouddha. Lorsqu'un initié, encore qu'à un niveau de compréhension relativement bas, utilise des versets de ce genre, il sait que le mérite venant de l'offrande ne lui est pas accordé par le Bouddha sous forme de grâce qui récompense sa piété, mais naît du changement de sa propre mentalité, produit par l'expression verbale répétée d'une sincère aspiration à consacrer aux autres ses biens, son temps et son énergie. La répétition formulée de cette aspiration imprègne profondément son cœur de la nécessité de poursuivre son but élevé sans une seule pensée égoïste et ceci tend, au moins dans une certaine mesure, à diminuer l'ego. De plus, celui qui récite cette formule plusieurs fois par jour avec une grande sincérité ne pourra guère rejeter

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

à la légère les occasions d'aider qui se présenteront, et encore moins négliger délibérément de les utiliser au mieux.

Sur la forme du rite, on peut objecter que l'univers n'appartient pas au disciple et qu'il « s'en tire à très bon compte » en substituant une réplique idéalisée et mentalement créée à ce qu'il ne peut offrir puisqu'il ne le possède pas. Cependant, au niveau de compréhension le plus bas, ce à quoi équivaut réellement l'offrande est un engagement à utiliser sans exception pour le bien des autres tout fragment même minuscule de l'univers qui se trouve en sa possession. Selon l'optique tantrique, d'autre part, il n'y a rien au monde qui ne lui appartienne pas, car chaque être contient en lui-même tout l'univers. C'est ainsi parce que l'esprit n'est pas sujet aux limitations de l'espace et que l'esprit de chaque être — même s'il est apparemment séparé de l'esprit-totalité par les accroissements karmiques constituant son individualité personnelle — est en fait identique à l'esprit, le contenant de l'univers.

Autres détails

Les préliminaires esquissés jusqu'ici sont communs à toutes les branches du Vajrayāna, et rarement remplacés par d'autres quand ils sont prescrits à des initiés sérieux comme ceux dont nous parlons. Il y a d'habitude quelques préliminaires supplémentaires qui varient suivant les branches ou suivant certains maîtres.

Pour compter pendant les préliminaires, et en général pour répéter les mantras, on se sert de rosaires. Ils sont formés de cent huit grains marqués après le septième et le vingt-et-unième par un grain non compté de taille et de couleur différentes. A la grosse perle en tête du rosaire sont attachés deux épais cordons sur chacun desquels sont enfilés dix petits anneaux d'os ou de métal qu'on fait glisser en haut ou en bas, et qui serrent le cordon de manière à ne glisser

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
que si on les pousse. On compte une récitation pour chaque grain du rosaire; les anneaux d'un des cordons servent souvent à marquer les centaines, et ceux de l'autre les milliers. Le nombre cent huit vient de l'Inde ancienne et est censé correspondre à certains astres d'une importance particulière. Dans la pratique, chaque série de cent huit répétitions est comptée comme cent et les huit autres sont rajoutées en plus pour faire bonne mesure au cas où quelques grains auraient par inadvertance glissé un peu vite entre les doigts du disciple. Les rosaires peuvent être en n'importe quelle matière appropriée, mais les plus appréciés sont ceux faits de ce qu'on appelle les graines de Bodhi [1], qui sont jaunes et tachetées d'un gros point (la lune) et de beaucoup d'autres petits (les étoiles). On prend des perles de corail, d'agate et autres pierres précieuses pour la grosse perle de tête et pour celles qui suivent le septième grain, le vingt-et-unième et parfois le quarante-neuvième ou le cinquante-quatrième.

Les disciples qui ne prennent pas le Sentier Rapide et n'ont pas beaucoup de temps libre à cause de leurs activités et de leurs responsabilités sociales ne peuvent faire qu'une sorte de sādhanā très simple; on leur donne donc parfois des préliminaires moins complexes. Le plus simple de tous consiste à répéter un seul mantra de peut-être une douzaine ou une demi-douzaine de syllabes — mais en faisant la visualisation correspondante. C'est pourquoi dans les régions himalayennes on voit si souvent parmi les Tibétains laïcs des gens simples dont les lèvres laissent continuellement échapper le bas murmure bourdonnant du son mantrique. Il arrive sûrement que certains fassent leurs dévotions machinalement, mais on enseigne que se contenter de réciter le mantra sans visualisation et sans état d'esprit spécial a

1. Ces graines ne viennent pas de l'arbre de la Bodhi *(Ficus religiosus)* sous lequel le Bouddha Shakyamouni atteignit l'Illumination, mais d'une autre plante.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

peu de valeur, sauf que cela aura pour effet d'amener le mantra à l'esprit dans les moments de crise. Le mantra est un support auquel on s'attache afin de susciter l'état d'esprit approprié pour passer dans le Bardo quand surviendrait une mort subite.

La plupart des Tibétains, même illettrés, sont parfaitement conscients du besoin d'utiliser les mantras convenablement. Ceux qui sont bien exercés à la pratique apprennent à porter à leurs tâches manuelles la mesure exacte d'attention nécessaire pour les accomplir; le reste de leur pensée se consacre à maintenir l'état de conscience dont dépend l'efficacité du mantra. Ainsi leur esprit est-il calme et paisible sous l'ondoiement que propage en surface leur tâche du moment. Certains d'entre eux, dit-on, peuvent poursuivre une conversation très lucide sans que leur contemplation intérieure soit troublée. Tous ceux qui ont été profondément amoureux ne devraient avoir aucune difficulté à croire ceci, car les amoureux peuvent facilement vaquer à leurs tâches quotidiennes et parler de choses sans importance tout en gardant à l'esprit l'image de l'être aimé.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

3

Pratique générale

Introduction

L'esprit fortifié par les changements psychiques qu'ont opérés les préliminaires, l'initié peut maintenant à juste titre être appelé un adepte. Il n'est pas encore très loin du seuil d'entrée, mais il est au moins qualifié pour avancer rapidement. Déjà, il a appris à activer les forces latentes dont l'origine se trouve au-delà du niveau de conscience ordinaire. L'étape suivante consiste à en faire un usage fructueux.

Ce chapitre traite de la pratique de base qui forme le fondement de techniques comme celles qui sont exposées dans les chapitres suivants. Les personnes auxquelles la théorie sous-jacente au bouddhisme tantrique n'est pas familière trouveront sans doute que la pratique quotidienne est un extraordinaire mélange de conduite et méditation élevées d'une part et de « magie » et « superstition » d'autre part. Et en un sens, c'est exact, car certaines des pratiques courantes ont été tirées de rites pré-bouddhiques selon la technique tantrique qui consiste à plier tout ce dont on dispose au but unique et suprême. Dans une certaine mesure, l'incorporation de « superstitions » anciennes (mais dont le contenu a été subtilement modifié) reflète une intention de subvenir aux besoins des gens simples, qui ne peuvent saisir des concepts psychologiques abstraits. Une autre raison est que, même dans leur forme originelle, il n'y a

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
pas lieu de mépriser de telles « superstitions ». S'il n'est pas possible de démontrer leur valeur, c'est parce que l'éducation moderne, tout en révélant tant de vérités ignorées de nos ancêtres, a en même temps inhibé notre faculté d'apprécier une grande partie de ce qu'eux connaissaient bien.

Une autre source de malentendu est la méthode tantrique qui consiste à employer simultanément plusieurs niveaux de conscience et de compréhension; d'ordinaire, un initié qui a atteint le quatrième stade, le plus élevé, n'abandonne pas les pratiques et les concepts utilisés aux niveaux plus bas. Ayant appris à voir toute chose de quatre manières, il perçoit simultanément aux quatre niveaux de compréhension, ou bien choisit le mieux adapté aux besoins du moment. Souvent, ceci paraîtra (et sera) illogique; mais tous ceux qui ont une certaine expérience du Zen et d'autres formes de mysticisme le reconnaîtront : la pensée logique est en fait un obstacle à la réalisation mystique, parce que la vérité ultime transcende la pensée logique. Par exemple, la logique démontre que l'un ne peut être en même temps multiplicité et vice versa, tandis que dans une expérience mystique profonde, il apparaît en toute clarté que l'un *est* effectivement multiplicité tout en demeurant cependant un. L'application au même phénomène de quatre niveaux de compréhension apparemment contradictoires sera plus claire quand nous en arriverons à la section sur les Yidams. Parfois il est pratique de penser que ce sont des déités existant indépendamment, parfois elles semblent être des apparitions émanant de l'esprit de l'adepte lui-même, et parfois encore on reconnaît qu'elles sont vacuité.

Un Occidental attiré par certains des aspects très élevés du bouddhisme tantrique s'écria une fois : « Magnifique! Je suis vraiment conquis par tout ce mysticisme sur la vacuité et le non-ego, mais la dernière chose dont j'ai besoin, c'est d'avoir un drôle de petit dieu ou de petite déesse qui siège dans mon cœur! » Il avait peut-être raison. D'un autre côté, bien qu'il soit pour « tout ce mysticisme sur le non-ego », cela le mène-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
t-il quelque part, ou passe-t-il sa vie avec « un drôle de petit ego » d'un poids colossal qui écrase sa poitrine chaque fois qu'il veut s'envoler? Des Tibétains ont amplement démontré qu'avec « un drôle de petit dieu ou de petite déesse » dans leur cœur, ils sont devenus de grands adeptes yogiques capables de tirer d'immenses ressources de la communion mystique, et ne sont plus sujets aux tensions et aux angoisses généralement considérées comme faisant partie intégrante de la condition humaine. Leur exemple suggère qu'il vaut la peine de déposer toute idée préconçue avant d'évaluer la pratique tantrique.

Après initiation et préliminaires, l'adepte est maintenant un homme à part, voué à être un Bodhisattva pour le bien de tous les êtres. La rapidité des progrès dépendra des adeptes. Les moines, les ermites et autres adeptes libres de se consacrer jour et nuit à la tâche feront sans doute toutes les pratiques énumérées dans ce chapitre, ainsi que quelques sādhanās ou les pratiques de yogas psychologiques qui sont décrites plus loin. Les laïcs, à moins que ce ne soient des Nyingmapas mariés à des femmes pareillement vouées, doivent faire de leur mieux à la lumière de leurs autres responsabilités. Ils sont libres de choisir la somme d'instructions de leur lama sur laquelle ils travailleront. Pour ceux qui ont le courage de tenter le Sentier Rapide, on estime pratiquement indispensable de prendre les vœux monastiques ou de vivre à part en quelque endroit solitaire, ou s'ils se marient comme les Nyingmapas de trancher tous liens sociaux ou professionnels. Les laïcs qui ne peuvent renoncer au monde doivent, à de très rares expressions près, se fixer un but plus modeste pour cette vie.

On a tendance à parler des adeptes au masculin, mais les adeptes de l'autre sexe ne sont pas rares — bien que je n'aie pas encore rencontré personnellement de femme sur le Sentier Rapide. Des Bodhisattvas [1] sont parfois repré-

1. Bien entendu, les Bodhisattvas de forme féminine ne sont pas forcément les incarnations de femmes qui ont atteint l'Illumination. Les Bodhisattvas apparaissent sous n'importe quelle forme, masculine, féminine, humaine, animale, ou daïmonique appropriée à leur but.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sentés sous la forme féminine, cependant le canon ne parle pas de femmes atteignant la Libération en une seule vie. On pense généralement qu'une femme, si grands que soient ses progrès, doit renaître homme avant de réaliser le but ultime. D'un autre côté, il existe au moins un des Tülkus, ou incarnations sacrées reconnues, qui est une femme. Pendant des siècles, Dordjé P'amo, incarnation de la Devi indienne Vajra Varāhi, fut abbesse de Samding, et contemplait des fenêtres du monastère — avant l'arrivée des communistes — les eaux du lac sauvage de Yamding à la forme de scorpion. Il semblerait que si les femmes atteignent rarement un état proche de celui d'un Illuminé, c'est parce qu'elles ne le *font* pas et non parce qu'elles ne le *peuvent* pas. Malheureusement, contrairement au tibétain ou au chinois, notre langue est dépourvue d'un pronom qui puisse désigner les deux sexes, je suis donc forcé de parler des adeptes comme si tous étaient des hommes.

La vie d'un adepte qui se consacre à cette voie implique bien plus que la simple observation de vertus bouddhistes cardinales telles que la manière de vivre juste, la méditation juste, le frein des passions et l'abstention de nuire volontairement à autrui. Toutes celles-ci vont de soi. Même si chaque jour il passe des heures dans la contemplation qui mène à l'union mystique, cela ne suffit pas. L'essentiel, avant tout, c'est que son attitude mentale se fonde fermement sur la reconnaissance que Samsāra égale Nirvāna, que les êtres sont des Bouddhas en puissance, et que l'ego est vide. Ses pensées, ses paroles et ses actions doivent toutes procéder de la réalisation de ces vérités. Pratiquer la méditation séparée de la conduite juste, ou la méditation et la conduite juste séparées de l'attitude juste, serait aussi inutile que jouer sans but avec une série d'outils hautement perfectionnés.

Selon l'optique tantrique, l'accumulation d'heures passées aux bonnes œuvres et à des pratiques n'engageant que la dévotion ne mène pas très loin. Elle sert tout au plus à acquérir une bonne réserve de mérite qui allègera une faible part

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

des insatisfactions de cette vie ou de quelques-unes des vies suivantes. Finalement, un homme doté d'un ou deux centimètres de tour de taille en trop pour échapper à un incendie en rampant à travers une étroite ouverture, et un autre affligé d'une panse énorme sont soumis au même sort. S'il y avait un Dieu Suprême, tel que le conçoivent les chrétiens, Il pourrait juger avec miséricorde des hommes qui ont fait des efforts sincères mais désordonnés pour être vertueux, et, en tenant compte de leurs bonnes intentions, montrer de l'indulgence pour leur échec à agir conformément à ces intentions. En fait, les efforts guidés par de bonnes intentions ne serviront à rien à l'adepte; ou bien il réussit à avancer un peu dans la négation de l'entité de l'ego et dans l'élimination de ce qui fait obstacle au libre cours de la sagesse intuitive, ou bien il n'y réussit pas. Le cas échéant, ses efforts ont été vains, sauf que ses pratiques religieuses lui auront laissé plutôt moins le loisir de faire du mauvais karma. En bref, ce qui reste aspiration, même sublime, ne peut avoir de récompense; c'est la *pratique* engageant effectivement le corps, la parole et l'esprit qui est le seul moyen de réussir.

State Library Lucknow 7245

Dans les livres sur le Vajrayāna, les descriptions de rites et de visualisations occupent forcément une place disproportionnée parce qu'elles peuvent être exposées en détail et ne varient pas d'un jour à l'autre, tandis que les réactions de l'adepte face aux événements sont aussi nombreuses et variées que les événements eux-mêmes. Tout ce que l'on peut dire est que, dans l'idéal, chaque moment de la vie devrait être employé à bon escient. Chaque sorte de circonstance fait l'objet d'instructions. Si elles sont bien exécutées — ce qui doit être le cas pour un adepte du Sentier Rapide — alors s'asseoir, être couché ou debout en dépendent, de même que veiller, dormir, rêver, parler, rire et plaisanter, se laver, s'habiller, uriner et déféquer, travailler, prier, jouer, manger et (s'il ne s'agit pas d'un moine) avoir des relations sexuelles. Il n'existe pas d'occasions où ces hommes entièrement

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
consacrés à la Voie puissent se passer d'être attentifs à ce qu'ils font ou de l'employer à leur progrès spirituel.

Tâche à nos yeux prodigieuse — et elle l'est effectivement — mais moins décourageante qu'elle ne le semble car, une fois qu'on connaît les moyens et qu'on cultive l'attitude juste, une grande partie de ce qu'il faut faire s'opère tout seul. Un jeune quaker élevé avec soin n'a pas à se rappeler d'être sincère, il l'est naturellement, la sincérité est devenue sa seconde nature. C'est ce qui se passe pour les tâches spirituelles extrêmement vastes des adeptes tantriques; les pensées, paroles et actions appropriées leur viennent bientôt sans effort. Naturellement, peu d'entre eux atteignent cet idéal sans rechutes. On peut supposer que les lamas les plus sages et les plus fervents laissent de temps à autre leur esprit se relâcher, à moins qu'ils ne soient des hommes réellement extraordinaires comme Milarépa [1]. Heureusement, ils ne sont pas d'une intensité pesante et sans humour. Les adeptes avancés sont immanquablement détendus, affectueux, d'une douce gaieté; ils aiment le rire et ne cherchent pas à critiquer. Une solennité pincée est le signe indubitable que quelque chose s'est mal passé dans la pratique. Les lamas que j'ai rencontrés, une douzaine environ, m'ont tous frappé par leur gaieté pleine de charme. Leur prompt sourire n'était pas le sourire calculateur de politiciens ou d'hommes d'affaires désireux de « gagner des amis et influencer », ni de ces sourires professionnels qui ressemblent à des grimaces, mais le sourire spontané d'hommes en paix avec eux-mêmes et qui se réjouissent de vous voir heureux en leur compagnie.

1. Voir *Milarépa ou Jetsun Kahbum*, traduit en anglais par le Lama Kazi Dawa Samdup et Evans-Wentz (traduction française de R. Ryser, Paris, éd. Maisonneuve, 1955), ou *la Vie de Milarépa*, traduit du tibétain par J. Bacot (Paris, Fayard, 1971).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Pratique quotidienne

L'adepte se réveille tôt le matin, entre en communion avec son Yidam, se lève, fait rouler ses muscles abdominaux, se lave et s'habille, et à toutes ces actions correspondent des mantras et des réflexions spécifiques. Puis il va dans son oratoire faire ses méditations et pratiques du matin. Au cours de la journée, ses pratiques (qui comprennent plusieurs sessions de sa sādhanā et peut-être quelques exercices de yoga), son travail, sa détente et ses relations avec les autres restent en grande partie dénués d'égocentrisme, transmués en le jeu bienheureux d'un être divin entouré de déités, dans un cadre où tout est vu comme une émanation magique de la non-substance étincelante et pure de la vacuité. Le soir, quel que soit le temps déjà passé dans son oratoire pendant la journée, il y retourne pour ses pratiques et méditations du soir. En se couchant, il entre en communion avec son Yidam, et s'il sait le faire, se prépare au yoga du rêve.

Prévoyant que tant que j'aurais une profession, il me serait difficile de respecter plus que quelques fragments d'un tel programme, j'ai ménagé les occasions de demander séparément à un lama gelugpa mongol (Coiffe Jaune) et à mon principal gourou nyingmapa quelles sont les pratiques primordiales. On ne peut comparer exactement leurs réponses car à ce moment, le premier m'enseignait le Gourou-Yoga, dont le but est d'identifier le corps, la parole et l'esprit de l'adepte avec le Corps, la Parole et l'Esprit du Yidam, tandis que le Nyingmapa exposait la sādhanā de l'Essence du Sens Profond et, dans le contexte de cette pratique quotidienne, n'insista donc pas aussi fortement sur l'importance du Yidam. Il faut se le rappeler en étudiant leurs réponses. Le lama gelugpa répondit :

« En vous levant, écoutez la voix du Yidam. Réfléchissez à la chance d'être vivant et de pouvoir progresser vers le but.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh
Réfléchissez aux conséquences de la mort survenant lorsque nous sommes encore dans l'illusion. Décidez d'entendre en tous les sons la voix du Yidam, de voir en tout ce qui vous entoure le Nirvāna et de reconnaître en tous les êtres des déités. Visualisez le Yidam et répétez son mantra au moins cent huit fois.

« Pendant la journée, offrez tout ce qui est bon — fruits frais, thé excellent, vêtements neufs — au Yidam. Rappelez-vous constamment la juste manière d'entendre tous les sons, de voir toutes choses et d'accueillir tous les êtres. Rappelez-vous le mantra qui signifie : D'une pureté immaculée sont tous les dharmas, d'une pureté immaculée suis-je [1] !

« En mangeant et buvant, visualisez votre corps comme le corps du Yidam, la nourriture et les boissons comme des offrandes. Si vous consommez de la viande, répétez sept fois le mantra de la renaissance heureuse et souhaitez ardemment que les êtres tués pour le plaisir de l'homme renaissent dans des conditions plus élevées.

« Avant de vous endormir, mettez la paume de votre main droite sous votre joue et visualisez votre Yidam assis à l'endroit de l'oreiller, votre tête reposant sur ses jambes. Plein de joie et de sécurité, répétez plusieurs fois le mantra du Yidam et endormez-vous paisiblement.

« Pendant vos pratiques, si les circonstances ne vous permettent pas de faire la sādhanā du Yidam, du moins n'omettez pas les prosternations, les offrandes, la confession, l'engendrement de la Bodhicitta, la méditation sur le Yidam, l'entrée en samādhi, le partage du mérite et l'offrande de souhaits favorables pour le bien de tous les êtres.

« Il n'y a pas de règles absolues, mais il faut donner plus d'importance à la vénération envers le Yidam, le gourou et le Triple Joyau ; la réalisation du samādhi et la prière pour le partage du mérite en faveur des autres. »

Le lama nyingmapa recommanda ceci :

1. Pur dans le sens de vide et, sauf dans la relativité, sans tache.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Prendre les Quatre Refuges (le gourou et le Triple Joyau);
Faire naître en soi la Bodhicitta;
La confession et la méditation sur Vajrasattva;
Le Samādhi; entrer dans la vacuité;
Le partage du mérite ainsi acquis et l'offrande des souhaits pour le bien de tous les êtres.

Il enseigna également qu'en mangeant, l'adepte devrait se visualiser sous l'aspect de Vajrasattva et faire des offrandes à son propre corps-esprit en le concevant comme le grand mandala des déités paisibles et terribles qui émane du vide à travers Vajrasattva. Les cinq skandhas [1] de l'adepte (forme, sensation, perception discriminante, formations impulsives et volitives, et cognition) et ses cinq dhātus [2] (solides, liquides, chaleur, énergie et espace) sont les cinq Jinas et leurs Yums. Ses sens (la vue, l'ouïe, etc.) sont les mandalas des huits Bodhisattvas et de leurs Yums [3]. Ses quatre membres sont les Quatre Féroces Gardiens des Entrées et leurs Yums, et en même temps les vues erronées : la jambe droite égale la croyance en la permanence, le bras droit la croyance en l'annihilation, le bras gauche la croyance en l'entité de l'ego et des choses, et la jambe gauche la croyance que les phénomènes sont des signes. Pendant cette méditation et à tout autre moment, il faut reconnaître que la nature des kleshas ou obstacles karmiques est, comme celle de tout le reste, vacuité.

L'importance du Yidam

La fonction du Yidam est l'un des profonds mystères du Vajrayāna. Au moment de la première initiation de l'adepte,

1. Skandha (sanscrit) = agrégat, voir p. 65.
2. Dhātu (sanscrit) = élément.
3. Les noms de trois des Yums des Gardiens d'Entrée sont la Non-Permanence, la Non-Annihilation et la Non-Ego. La quatrième n'est pas caractérisée.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
son lama lui aura choisi un Yidam parmi les déités paisibles et terribles du mandala. En particulier pendant les deux premières années de pratique, le Yidam a une immense importance. Yidam est la traduction tibétaine du sanscrit Ishtadeva [1] — la déité intérieure; mais tandis que l'Ishtadeva est pour les hindous une déité réelle, invitée à demeurer dans le cœur de celui qui la vénère, les Yidams du bouddhisme tantrique sont en fait les émanations du propre esprit de l'adepte. Et encore... Ils semblent dans une certaine mesure appartenir à cet ordre de phénomènes que la terminologie jungienne appelle archétypes, et sont donc la commune propriété de la race humaine tout entière. Même parmi les bouddhistes tantristes, il peut exister une certaine divergence d'opinion sur la mesure dans laquelle les Yidams sont des créations des esprits individuels. Ce qui est certain, c'est que ce ne sont pas des dieux et déesses doués d'une existence indépendante; et pourtant, paradoxalement, il faut en certaines occasions les considérer ainsi. Il se peut évidemment que de nombreux Tibétains, au début de leur pratique, ne reconnaissent pas dans les Yidams des projections de leur propre esprit; et leur lama trouvera peut-être utile de ne pas révéler ce fait dès le départ, surtout à ceux qui sont habitués à vénérer des dieux et des déesses et pourraient ne pas être capables de rassembler une foi incontestée en leurs propres créations mentales.

Le Yidam est en fait le formidable pouvoir intérieur grâce auquel l'adepte perce l'illusion d'ego et atteint l'Illumination. Il est possible que ceci ait quelque correspondance avec le concept chrétien du Saint-Esprit, pouvoir divin qui réside dans le cœur. Les Yidams ont cependant l'apparence de

1. Ou plus exactement, en tibétain *yid* = le mental, *dam* = lien, promesse; les Yidams sont des émanations des Bouddhas sous une forme correspondant aux caractéristiques de l'esprit de chaque être, l'aidant ainsi à réaliser la Bouddhéité, et à laquelle chacun est lié par la promesse faite lorsque le lama confère le pouvoir de méditer sur ce Yidam (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
dieux et de déesses : des instructions très détaillées permettent à l'adepte de visualiser exactement l'aspect de celui qu'il vénère du fond du cœur, ce qui soulève la question de savoir pourquoi il est nécessaire de personnifier ce pouvoir intérieur, d'autant plus que le Yidam n'est pas un élémentaire « support » qu'on puisse rejeter peu après le début du voyage. On enseigne aux adeptes que même lorsqu'ils approchent du niveau de progrès spirituel le plus élevé, ils doivent continuer leur pratique simultanément aux quatre niveaux. Ils concevront ainsi leurs Yidams de ces diverses manières : (1) doués de certaines des caractéristiques d'une déité extérieure; (2) identiques à eux-mêmes et pourtant identiques à la vacuité (c'est-à-dire à la fois relatifs et absolus); (3) demeurant en eux ou parfois venant dans leur cœur; et (4) identiques à la pure jñāna [1] (totalement absolus).

Peut-être ce besoin de personnification sera-t-il plus clair si l'on tient compte des différents niveaux de compréhension :

1. Les fidèles accoutumés à penser à leurs devoirs religieux au niveau assez primitif du dualisme adorateur-adoré peuvent au début avoir du mal à comprendre le concept subtil de non-dualité. Il leur est plus facile de penser à une déité réelle qui leur fait la grâce de venir demeurer en leur cœur.

2. Ceux dont le niveau de perception est plus élevé savent très bien que le Yidam n'est pas une déité séparée de celui qui la vénère, mais cela les aide d'agir comme s'il l'était. Nul ne peut concevoir la nature du Dharmakāya et autres mystères semblablement élevés sans recourir à des symboles, même si ces symboles ne sont pas des objets mais des noms

1. *Jñāna* est un mot sanscrit qui revient fréquemment dans les textes tantriques. C'est le vide pur dont la sagesse intuitive (prajñā) est la fonction, reliée à lui comme au soleil ses rayons; dans certains contextes, on peut le rendre par « esprit originel », « connaissance éternelle », « connaissance intuitive », « les cinq sagesses », « le jeu de la manifestation issu du vide », « le Deux-en-Un » (manifestation et vacuité). Il peut également se référer à notre propre connaissance spirituelle et notre progrès. Jñāna est parfois visualisée comme une « non-substance » d'une blancheur de lait ou de poudre de camphre.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
(c'est-à-dire des sons ou des groupes de lettres). On emploie des mots comme « Dharma » ou « Dieu » cent fois par jour sans s'arrêter pour réfléchir à leur sens profond. Pour servir de symbole, un nom n'est pas forcément supérieur à une forme, et les deux vont même souvent de pair. Quand un chrétien prononce le mot « Dieu », il a peut-être tendance à imaginer brièvement la vision d'un être à l'apparence glorieuse et doté d'une barbe, bien qu'il soit parfaitement conscient que Dieu est esprit et ne peut guère avoir de barbe. Pour pénétrer les profondeurs de l'esprit où sont transcendés le raisonnement logique et le vagabondage des pensées, les symboles purement abstraits — comme les mots — sont impuissants, d'où le besoin de symboles plus concrets que peut percevoir la vision intérieure.

3. Si l'on se demande quels sont les symboles concrets les plus appropriés, on peut voir qu'il existe dans la conscience universelle des figures douées en quelque sorte d'une forme et d'une vie qui ne sont pas entièrement déterminées par l'esprit de l'individu. Elles sont les incarnations de réalités qui ne se manifestent pas au niveau de conscience ordinaire. (Par exemple, des personnes de milieux culturels extrêmement différents ont intuitivement reconnu en l'une d'elles la Mère Divine, la Sainte Vierge, la Compatissante Bien-Aimée, la Salvatrice, Arya Tārā ou en tibétain Jetsün Drölma — la plus populaire des Yidams. Les chrétiens catholiques et orthodoxes en ont eu l'intuition dans leur cœur, et l'assimilant commodément à Marie mère de Jésus, ils l'adorent comme la Reine des Cieux. Assez tristement, les protestants et les musulmans se sont refusés cette forme de réconfort.

4. Étant donné que des intuitions de ce genre sont là toutes proches en nous, nous pouvons en tirer de grands avantages. Lorsque les tantristes reçoivent l'instruction d'identifier leur corps, leur parole et leur esprit avec le Corps, la Parole et l'Esprit du Bouddha, ceci signifie vraiment réaliser à tous les niveaux la communion avec la réalité qui existe au-delà du domaine de la perception déformée des sens.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

7 *Mahā ārya Tārā*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
Comme le Corps, la Parole et l'Esprit du Bouddha sont en fait des fonctions de la vacuité, il est plus simple de commencer par viser à l'identification avec la triple faculté d'une déité choisie qui, selon les besoins du moment, peut être considérée comme matérielle ou immatérielle.

5. Dès le départ, ou très tôt en tout cas dans sa pratique, l'adepte réalise que ces incarnations de réalités présentes dans les couches profondes de la conscience ne sont pas les dieux et déesses pour lesquels les ont pris des gens de cultures différentes, mais des émanations de son propre esprit et, en même temps, de la vacuité-non-vacuité qu'est le Dharmakāya — l'ultime réalité. Elles embrassent des forces telles que la sagesse, la compassion, l'activité libératrice et bien d'autres émanations détaillées de ces forces, qui peuvent amener la satisfaction d'un besoin partout ressenti mais rarement reconnu pour ce qu'il est. Le garçon qui soupire après sa bien-aimée, l'enfant qui réclame sa mère en pleurant, l'idéaliste qui cherche à tâtons un moyen de faire le bonheur universel — désirent tous intensément quelque chose qui leur manque et dont la présence, croient-ils, bannirait toute peine et toute insatisfaction: mais lorsqu'ils obtiennent l'objet tant désiré, la plénitude de satisfaction leur échappe encore, car le véritable objet n'est pas celui qu'ils croyaient. Leur soif ne peut être apaisée par des êtres ou des idéaux (soumis au changement fréquent) qu'ils prennent pour ses objets, mais uniquement par son objet réel, l'état d'unité et de félicité qu'on appelle Nirvāna. Le principe de Bouddha, dont le Triple Joyau est l'incarnation première et qui s'exprime dans l'aspiration à l'Illumination, engendre des moyens pleins de compassion pour les attirer vers leur vrai but. Aveuglés par l'ignorance et les souillures karmiques, ils pensent en termes de forme, de dimension, de couleur, de texture; il est donc utile et approprié de revêtir le véritable objet de leur désir de formes perceptibles à leur esprit et à leurs sens, qui s'évanouiront en temps voulu. En réponse à ce besoin, on peut faire

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
apparaître sous une forme corporelle les forces de sagesse, de compassion, et d'action libératrice. Chers au cœur, les Yidams transforment les passions et les désirs désordonnés en pouvoir et en adoration purs de toute tache. Quand le disciple a appris à percevoir son but sous cette forme subtile — et non à la concevoir uniquement de façon intellectuelle — le besoin de Yidams a disparu et ils se dissolvent dans la vacuité.

Le Yidam est généralement choisi de manière à correspondre aux souhaits ou au tempérament du disciple. Par exemple, le choix tombe parfois sur une déité terrible tel le bleu Yamāntaka à tête de taureau et aux bras multiples, qui dans une mer de flammes danse sur des cadavres prostrés. (C'est l'aspect terrible du Bodhisattva Mañjushrī, incarnation de la sagesse.) Parfois, c'est une déité féminine et douce comme Tārā Blanche ou Tārā Verte qui est estimée plus appropriée. Un Yidam irrité à l'aspect terrible est choisi pour ceux dont le tempérament impétueux doit être gouverné par la crainte: car les Yidams tirent leur pouvoir de l'esprit et en viennent vite à contrôler ceux dont ils habitent le corps, que ce soit par l'amour ou par la crainte. Les hommes au tempérament émotif et facilement sensibles à la beauté féminine, que leur adoration soit déjà élevée ou encore franchement teintée de sexualité, reçoivent un Yidam de forme féminine ravissante sur laquelle ils peuvent transférer la chaleur du sentiment romantique purifié de son contenu plus grossier. Il paraît que dans quelques cas particuliers le lama juge salutaire que le Yidam soit pendant un certain temps l'objet d'une adoration de caractère sexuel non déguisé, mais je n'ai entendu parler de personne ayant reçu cet enseignement et je ne suis pas sûr qu'il soit donné. Et cependant, pourquoi pas? Le but du Vajrayāna est d'employer tous les moyens opportuns capables de libérer les hommes des passions égocentristes afin de les délivrer rapidement du cercle vicieux du Karma. Si de tels moyens pouvaient aider quelqu'un, il n'y a aucune raison de penser qu'on les

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
éviterait. Les tantristes ne sont pas des puritains; si dans la plupart des cas ils préfèrent la chasteté, c'est qu'on la trouve généralement plus pratique quand on vise à la Libération. La plupart du temps, un Yidam de forme féminine sert alors à concentrer la puissance du désir romantique, à le purifier de son élément physique, et le mettre à la disposition de l'adepte pour l'aider à conquérir son ego.

Sur la nature et la fonction du Yidam, mon lama nyingmapa enseignait ceci :

> Bien qu'il ne soit autre que le jeu de sa propre conscience, le principal Yidam de l'adepte doit être adoré dans le Gourou-Yoga comme l'incarnation du gourou, du Triple Joyau, de la Vacuité. Lorsque, par une dévotion puissante, nous contemplons le Yidam face à face, ce qui est intérieur est manifesté et ce qui est extérieur est intériorisé. L'absence de doute est essentielle. En visualisant le Yidam, l'adepte doit ressentir avec une profonde assurance : « Je *suis* Tārā » (ou tel autre Yidam).
> La dévotion envers le Yidam est d'une valeur particulière pour préparer à la mort; car ce qui apparaît à ce moment-là sera ce vers quoi aura le plus tendu l'adepte. Si le Yidam apparaît, c'est excellent! Si le mourant peut identifier son corps, sa parole et son esprit avec le Corps, la Parole et l'Esprit, alors certainement tout ira bien. Ou s'il reconnaît que les cinq principales déités terribles qui s'élèvent dans sa conscience à sa mort sont les cinq Jinas, et reconnaît que ceux-ci sont les cinq jñānas [1]; et s'il se rappelle qu'à part les cinq agrégats — forme, sensation, perception discriminante, formations impulsives et volitives, et cognition — dont quatre sont dans l'esprit, il n'existe pas d'homme (soi), il sera libéré.

Sur la manière dont sont aimés et vénérés les Yidams, ce que je connais se limite à Mahā Arya Tārā, car je n'ai reçu aucune instruction concernant les autres; mais je suis sûr que pour tous les Yidams les méthodes sont en gros simi-

1. Cinq aspects de la sagesse procédant du vide.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
laires, tout en variant suivant la nature paisible ou terrible du Yidam.

Ceux qui pratiquent le Gourou-Yoga avec Arya Tārā comme « déité » intérieure font chaque jour une sādhanā de Tārā plus ou moins semblable à celle qui est décrite dans le chapitre suivant, et dans toutes leurs visualisations elle est la figure centrale en laquelle se fondent les autres déités avant qu'elle-même ne s'unisse à l'adepte et au vide en un parfait samādhi. Au cours de la journée, toutes leurs joies lui sont offertes. Aux moments d'inquiétude ou de danger, ils évoquent son image et répètent son mantra. Ils entendent sa voix en tous les sons et la voient en tous les objets de perception. Mais on n'oublie jamais qu'elle est une émanation du vide et que l'identification de l'adepte avec elle vient de la vacuité de sa vraie nature à lui. Lorsqu'il se retire après ses pratiques du soir, il imagine un ravissant pavillon ressemblant à un temple chinois qu'elle a créé sur un double vajra pour entourer son lit. Au-dessus du pavillon tourne son dhāranī vert, un cercle composé des syllabes écrites qui correspondent à son mantra. Chaque fois qu'il se réveille, le dhāranī descend et tourne autour de sa tête. Ceci lui donne un merveilleux sentiment de sécurité, et l'aide en outre à contrôler ses rêves comme si un autre les rêvait. Chaque fois que, dans un rêve, un danger semble le menacer, le dormeur se trouve en train de répéter le mantra qui doit être sur ses lèvres au moment de sa vraie mort.

Les sentiments de l'adepte envers son Yidam ont une grande chaleur humaine. Sa beauté ravissante de jeune fille suscite son adoration, mais une adoration qui transcende le désir physique. Il sait qu'il adore en fait le principe actif de la compassion qui, unie à la Sagesse-de-Bouddha, attire irrésistiblement les êtres loin des filets du Samsāra.

Le Gourou-Yoga fait clairement apparaître un paradoxe évident et intentionnel. Le Yidam est en même temps considéré comme une entité réelle — le Protecteur, le Bien-Aimé, et cependant une création mentale de l'adepte, une personni-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh.
fication des forces abstraites de sagesse et compassion, et donc un synonyme de la vacuité de l'Ultime Source. C'est un tour de prestidigitation psychologique et la meilleure preuve de sa valeur est l'attitude et la conduite de ceux qui le font. Il ne serait pas surprenant de voir des psychiatres blâmer en lui un chemin menant directement à l'insanité; les Tibétains, qui vénèrent presque tous un Yidam, sont pourtant dans l'ensemble un peuple éminemment sain et dépourvu des tensions et des complexes qui font tant de ravages parmi les peuples du monde moderne.

L'oratoire

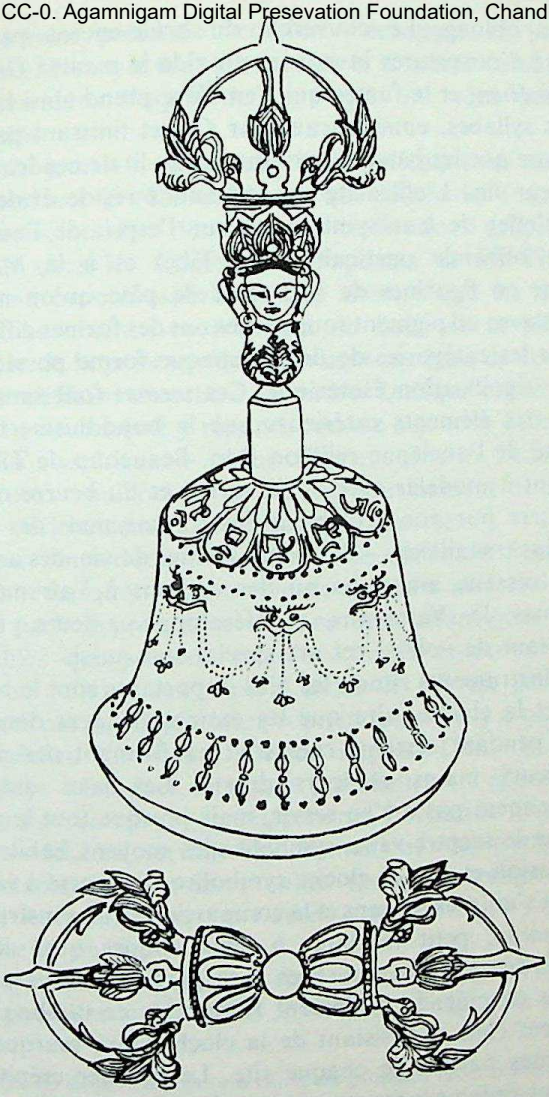
Dans les rites du Vajrayāna, les accessoires utilisés peuvent atteindre le déploiement le plus complexe ou se réduire à rien du tout. Les ascètes retirés dans des grottes dénuées de tout ornement se passent d'instruments rituels en créant mentalement le nécessaire soit par un acte uniquement mental, soit en renforçant leur visualisation par des mantras et mudrās appropriés. (Pour créer des lumières, par exemple, les mains sont tenues poing fermé, paume en-dessus, et le pouce dressé le plus près possible du centre de la paume pour suggérer la mèche des lampes à beurre; on prononce un mantra comportant le mot « ahga » et il apparaît une multitude de lampes brillantes qui continuent à brûler pendant tout le rite.) Pour une pratique essentiellement mentale, les auxiliaires matériels ne sont pas nécessaires; d'un autre côté beaucoup de gens — en tout cas les Tibétains — y trouvent une aide et les *lha-khang* des monastères et oratoires des maisons privées sont en général d'une décoration très élaborée. Ces oratoires seront sans doute situés à l'étage supérieur puisque, dans toute l'Asie, il est jugé impropre de se tenir au-dessus de ce qu'on révère.

L'oratoire typique d'une maison bouddhiste comporte une haute table ou une vitrine pour les symboles sacrés.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
placée contre un mur où sont accrochées des peintures sur tissu, et une table plus basse pour les offrandes et les instruments. Devant, un coussin carré sur lequel l'adepte s'assied en tailleur. Les autels tantriques sont comme tout le reste reliés à la triple faculté du corps, de la parole et de l'esprit, et trois objets sacrés y sont généralement placés. Au centre une statue du Bouddha ou du Yidam représentant le Corps; à sa gauche (lorsqu'on fait face à l'autel) un texte sacré enveloppé d'un tissu jaune ou rouge foncé représentant la Parole; et à sa droite un chöten miniature représentant l'Esprit. Ils représentent également le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Au mur derrière, sont accrochées des peintures représentant des Bouddhas, des Bodhisattvas et autres déités et peut-être, dans un coin à part, le dessin des Gardiens tracé en or sur un papier noir.

Il y a sept sortes d'offrandes principales (huit chez les Gelugpas) : deux coupes d'eau (symbolisant la pureté du corps et de l'esprit), une de riz où est posée une fleur (beauté), une de riz où est piqué un bâton d'encens non allumé (l'omniprésente pénétration du Dharma), une d'huile avec une mèche allumée (illumination), une d'eau parfumée (dévotion), une de riz où est posé un fruit (gratitude) et, pour les Gelugpas, une de riz supportant une conque minuscule (son sacré). On trouve souvent quatorze ou seize coupes, c'est-à-dire deux rangées identiques placées en ordre inverse, pour indiquer que la statue au-dessus de l'autel et le corps de l'adepte sont tous deux des représentations du principe de Bouddha. Souvent, les coupes seront remplies d'eau pure au lieu des offrandes indiquées. Pendant le rite du matin, l'eau est convertie en les substances appropriées, par un acte mental accompagné des mantras et mudrās correspondants; il peut y avoir aussi d'autres offrandes — des lampes d'argent remplies de beurre solide au centre duquel on a inséré une mèche rigide (ou, hors du Tibet, des bougies jaunes de cire végétale), des vases de fleurs, et de l'encens qui se consume lentement dans un brûle-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh



8 *Instruments rituels*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
encens oblong. Le couvercle du brûle-encens peut être perforé d'ouvertures inscrivant en vide le mantra *Om Mani Padme Hum*, et la fumée qui s'en élève prend ainsi la forme de ces syllabes, commençant par *Om* et finissant par *Hum* à mesure que les bâtons reposant sur un lit de cendre brûlent vers leur fin. L'efficacité des offrandes réside évidemment dans l'effet de leur symbolisme sur l'esprit de l'adepte.

Une offrande particulière au Tibet et à la Mongolie consiste en figurines de beurre et de pâte qu'on mélange parfois avec un pigment rouge; elles ont des formes différentes suivant les catégories de déités, chaque forme possédant sa propre signification ésotérique. Ces *tormas* font sans doute partie des éléments extérieurs que le bouddhisme tibétain a hérité de l'ancienne religion Bön. Beaucoup de Tibétains excellent à modeler avec de la farine et du beurre ou avec du beurre pur non seulement des tormas mais des figures bien plus travaillées — des déités pleines de vie, des animaux et des oiseaux amusants ou des démons à l'air méchant. Si jamais le Vajrayāna se développe ailleurs, il sera intéressant de voir si cet art spécial suit aussi.

Les instruments rituels les plus importants sont le sceptre-vajra et la cloche-vajra que les moines tiennent dans leurs mains pendant certains rites tout en formant des mudrās avec leurs mains et leurs doigts. Les laïcs ordinaires n'apprennent pas à s'en servir, mais presque tout le monde sait que le sceptre-vajra symbolise les moyens habiles et la compassion et que la cloche symbolise la sagesse à laquelle doivent s'unir les moyens et la compassion. Autre instrument: le *damarou*, petit tambour à deux coques que viennent frapper deux boules attachées à sa partie médiane par des lanières de cuir; le roulement furieux de ce tambour et le tintement clair et insistant de la cloche-vajra marquent les différentes parties de chaque rite. Le premier crépite violemment comme une averse de grêle martelant un toit et, uni au son de la cloche, crée une impression d'urgence extrême rappelant qu'il ne faut pas perdre un instant pour

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
utiliser cette précieuse occasion d'échapper au piège du Samsāra. Plus que tout autre, c'est le souvenir de ce son qui demeure dans l'esprit de ceux qui ont vécu parmi les Tibétains.

Je n'ai jamais trouvé aucun livre contenant des références détaillées sur le rôle important que jouent les instruments de percussion dans les rites des civilisations asiatiques, et surtout chez les Chinois, les Japonais et les Tibétains; mais ma propre expérience m'a montré que les sons élémentaires obtenus en frappant du bois, de la pierre, du métal et de la peau tendue favorisent ces états de conscience que le méditant cherche à atteindre. Quelque chose de profond en nous-même y répond, comme aux sons de la nature les plus mystérieux — le ruissellement ténu de l'eau ou son impétueux bouillonnement, le tambourinement de la grêle, ou le déchirement et le fracas du tonnerre.

Dans l'introduction des textes de sādhanās figure entre autres remarques l'instruction de toujours maintenir l'autel d'une parfaite propreté et de le rendre attirant pour les êtres invisibles qui peuvent venir en masse entourer l'adepte pour se joindre aux rites. L'autel ne devrait jamais être profané par des objets inappropriés, mais il n'y a pas moyen d'empêcher l'intrusion d'êtres impies. Dans la plupart des pays asiatiques, les rats pullulent, et l'éparpillement des grains de riz sur le sol pendant l'offrande quotidienne du mandala est un fait bien connu dans les parages : les rats, tapis derrière les thankas (peintures religieuses sur tissu) et entre le mur et l'autel, attendent, prêts à bondir dès la fin du rite [1].

L'oratoire sert pour les rites du matin et du soir ainsi que pour les méditations et les sādhanās aux moments

1. On ne peut rien y faire à cause du puissant refus des bouddhistes à retirer la vie. Il y a quelques années, un couvent dans les contreforts himalayens dut être abandonné — infesté à tel point par les rats que lorsqu'en hiver, il était isolé par de fortes chutes de neige, les réserves de nourriture disparaissaient régulièrement.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

appropriés du jour et de la nuit. (Pour la sādhanā d'Arya Tārā par exemple, on doit s'arranger pour éviter les heures de l'aube, de midi, du coucher du soleil et de minuit). Avoir chez soi un oratoire et ne pas accomplir les rites matinaux et nocturnes serait considéré comme une grave infraction au respect envers le Triple Joyau — ce qui est peut-être une survivance des temps pré-bouddhiques où les déités étaient conçues de façon anthropomorphique comme la déité chrétienne.

Méditations et rites réguliers

Les pratiques quotidiennes comprendront sans doute l'« Invocation pour que se manifeste le lama » ou quelque rite similaire s'adressant au gourou; la prise de refuge; l'invocation du Yidam; l'engendrement de la Bodhicitta; une brève méditation sur Vajrasattva pour la purification; les Quatre (Pensées) Illimitées; la méditation sur les Dix Vices et Dix Vertus accompagnée de la confession; la méditation sur la vacuité de l'ego et la non-dualité; et l'entrée en samādhi.

Quand l'engendrement de la Bodhicitta faisait partie des préliminaires, le cœur du rite se composait d'une seule strophe, mais l'adepte pratique maintenant un moyen plus subtil d'engendrer la Bodhicitta absolue; un poème nying-mapa contient à ce sujet l'essence même de la pensée du bouddhisme mahayaniste :

E Ma O!
O prodigieux Dharma si merveilleusement rare,
Infiniment profond mystère des Parfaits,
En le Sans-Naissance, toutes choses prennent naissance,
Tout en naissant ainsi, il n'est rien qui puisse naître!

E Ma O!
O prodigieux Dharma si merveilleusement rare,
Infiniment profond mystère des Parfaits,
En le Sans-Cessation, toutes choses cessent d'être,
Et tout en cessant, il n'est rien qui puisse cesser!

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

E Ma O!
O prodigieux Dharma si merveilleusement rare,
Infiniment profond mystère des Parfaits,
En le Non-Demeurant, demeurent toutes choses,
Et tout en demeurant, il n'est rien qui demeure!

E Ma O!
O prodigieux Dharma si merveilleusement rare,
Infiniment profond mystère des Parfaits,
En la Non-Perception, toutes choses sont perçues,
Pourtant ce percevoir est sans nulle perception!

E Ma O!
O prodigieux Dharma si merveilleusement rare,
Infiniment profond mystère des Parfaits,
En l'Immobilité, toutes choses vont et viennent,
Pourtant dans ce mouvement jamais rien ne se meut!

La purification de Vajrasattva comportera également une section de plus que la forme préliminaire. Pendant les préliminaires, à la fin du rite Vajrasattva se dissolvait en lumière et se fondait en l'adepte. La méditation se poursuit maintenant ainsi :

Autour de *Hum*, qui est l'essence de son cœur, brillent les quatre syllabes *Om Vajra Sat-tva* d'où irradie la lumière dans toutes les directions; et le Triple Monde devient Bouddha sous la forme des Cinq Familles de Vajrasattvas et de leur sphère [1]. Visualise ton corps de la nature de la lumière et de la forme de Vajrasattva. Dans ton cœur un disque de lune supporte un *Hum* bleu; à l'est (devant soi) un *Om* blanc; au sud (à droite) un *Vajra* jaune; à l'ouest (derrière) un *Sat* rouge; au nord (à gauche) un *Tva* vert. De ces lettres partent des rayons étincelants qui pénètrent partout, emplissant l'espace incommensurable et atteignant les demeures de tous les êtres. (Parmi ces êtres, qui sont tous présents, tes parents et tes principaux ennemis sont le plus près de toi et sont purifiés de même.) Les offrandes sous forme de lumière émanant des syllabes étincelantes sont

1. Vajrasattva se trouve normalement au centre ou à l'est du mais dans le cas présent il est quintuplé, avec sa Yum, et entouré des Bodhisattvas de sa suite, ainsi, .

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

faites aux Jinas des cinq directions. Ils purifient tous les mondes et tout ce qu'ils contiennent. Ainsi tous les mondes deviennent des sphères de Bouddha et tous les êtres deviennent des Vajrasattvas des cinq couleurs sacrées, pendant que tous les sons se transforment en *Om Vajra Sat-tva Hum*, que tu dois répéter continuellement, syllabe par syllabe, tandis que ta pensée passe de *Om* à *Vajra*, à *Sat* à *Tva* et à *Hum*. Vois que le cœur des méthodes de Vajrasattva, qui forme l'exercice de base du mandala des déités paisibles et terribles, requiert d'accepter que tous les sons sont Mantra et que toutes les perceptions sont des sphères-de-Bouddha contenant d'innombrables Vajrasattvas.

Le rite peut se terminer ici, mais il comporte une section supplémentaire pour les adeptes avancés. Une note dans le texte signale que le sens profond de la section finale deviendra apparent au fur et à mesure des progrès, et qu'un des signes de réussite dans la purification est de rêver d'immondices expulsées du corps.

A part ces exercices rituels et de méditation qui, sans compter la sādhanā, ne prendront pas plus de trois ou quatre heures par jour, il est instamment demandé à l'adepte de suivre les pratiques déjà décrites pour le réveil, la nourriture, la fin du jour, etc., ainsi que de pratiquer les réflexions et mantras appropriés en se lavant, en urinant et en déféquant. Chaque moment de la journée peut contribuer à dissiper l'illusion d'ego et à surmonter les obstacles qui empêchent la sagesse intuitive de se répandre en nous. Les rêves sont importants — ici tout à fait en dehors du Yoga du Rêve — car certains indiquent clairement le degré de réussite réalisé.

Quant à la conduite générale tout au long de la journée, elle dépendra du type d'adepte, de sa personnalité et de sa compétence dans la pratique tantrique. Ermites, yogis, moines, upāsakas (laïcs ayant pris des vœux de pratique religieuse) et chefs de famille ordinaires ont tous leur propre manière de vivre. C'est le laïc ordinaire qui a le plus besoin d'une certaine connaissance des méthodes tantriques pour

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
transformer en bien les kleshas. Les ermites et les moines sont soumis à moins d'obstacles; les yogis sont à tel point immergés dans la non-dualité qu'ils peuvent faire ce que bon leur semble sans craindre d'entamer une chaîne de conséquences karmiques; les upāsakas sont généralement des gens sobres et maîtres de leurs passions. Pour les laïcs ordinaires, il en est autrement. Engagés dans la poursuite des biens terrestres, ils se heurtent à d'innombrables obstacles. Ils ont donc besoin d'instructions détaillées sur les méthodes servant à transmuer leurs désirs et leurs passions, même si leur but se limite modestement à progresser assez pour s'assurer une renaissance dotée de ces deux précieuses qualités : un corps humain et la connaissance du Dharma.

Rites spéciaux

Le mois lunaire tibétain comporte des jours dédiés à des êtres particuliers comme Gourou Rimpoché et Arya Tārā, et des jours consacrés au Yidam personnel de l'adepte et aux Déités Gardiennes de sa lignée, sans parler des fêtes annuelles comme Lo-sar (le Nouvel An tibétain). Tous font l'objet de pratiques spéciales.

Il existe aussi des rites spécifiques, par exemple, guérir les malades ou attirer la chance sur une maisonnée ou une communauté. Tout en faisant partie du bouddhisme tibétain et en ayant des équivalents dans chaque pays bouddhiste, ces rites sont selon l'optique tantrique d'une importance secondaire, mais ils peuvent être de nature tantrique. Il y a deux points de vue sur leur efficacité. Au niveau populaire, le culte et la propitiation régulière des êtres divins survivent encore depuis l'époque pré-bouddhique. A un niveau de compréhension différent, on reconnaît qu'en mettant une intense ferveur dans le culte et la propitiation de dieux et de démons, des personnes peuvent réellement faire surgir une force psychique efficiente; aussi

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
cette pratique n'est-elle pas activement découragée. Tout ce qui peut instiller dans l'esprit de l'homme une vénération pour les forces spirituelles est censé avoir une certaine valeur.

Le rite de Chod

Un yoga nyingmapa couramment pratiqué de temps à autre par les adeptes de toutes les branches du Vajrayāna est le rite de Chöd, dont le nom signifie littéralement « trancher ». Utilisé pour détruire les passions et les accroissements karmiques, il vient peut-être d'un rite pré-bouddhique qui, dans sa forme première, rentrait dans la catégorie des sacrifices aux démons, mais il a reçu un contenu bouddhique qui le fait s'accorder avec la doctrine du Mahāyāna. A première vue, on peut y voir une énigme macabre, mais c'est en fait un rite qui demande du courage, d'autant plus qu'il faut l'accomplir dans la solitude des hautes montagnes. Les adeptes les plus simples croient vivement en l'existence de démons véritables tout à fait différents des êtres mentalement créés pendant une sādhanā. Il croira fermement que s'il échoue à imposer convenablement les sauvegardes mantriques, de vrais démons se matérialiseront et le prendront au mot en le dépouillant de sa chair pour apaiser leur faim!

A l'ouverture du rite, l'adepte sous la forme d'une certaine déité féminine danse la danse qui détruit les croyances erronées. Identifiant ses passions et ses désirs à son propre corps, il l'offre en festin aux Dākinīs. Il le visualise ensuite comme un immense « cadavre gras et succulent » et, s'en retirant mentalement, il regarde la déité Vajra-Yogini lui trancher la tête pour en faire un gigantesque chaudron où elle jette par gros morceaux sa chair et ses os. Puis en prononçant certains « mots de pouvoir », il transforme l'offrande en pure « amrita » (nectar) et invite les différents ordres d'êtres surnaturels à venir le dévorer. De peur qu'ils ne s'impatientent, il les prie de ne pas hésiter à consommer l'offrande crue au lieu de perdre du temps à la cuire. Et

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
qui plus est, il dédie le mérite de son sacrifice à ces êtres qui le dévorent, et à tous les êtres en général, où qu'ils soient. Sa prière finale est que l'Essence Incréée de l'Esprit Pur et Inné s'élève en eux tous et que lui-même puisse achever avec succès ses pratiques ascétiques. Tout ceci doit s'accomplir en un lieu solitaire et impressionnant, et l'adepte doit veiller à bien maîtriser les rites qui le garderont sain et sauf au milieu d'une horde horrible de démons buveurs de sang. S'il est habile à la visualisation, il contemplera effectivement ces créatures et verra son corps taillé en pièces par Vajra-Yoginī.

Préparation à la mort

Les rites touchant la mort sont d'une très grande importance et impliquent une coopération du mourant qui se poursuit aussi *après sa mort* [1], car on croit que, lorsque la conscience commence à errer dans le Bardo (état intermédiaire entre la mort et la renaissance), les mots que le lama chuchote à l'oreille du cadavre peuvent encore l'atteindre. Dans la première partie du Bardo se lève l'aube de la Claire Lumière du Vide qui, si l'adepte s'y attache au lieu de reculer terrorisé, entraînera sa Libération immédiate. Mais il est plus probable qu'il s'en détournera et s'enfuira. Pendant le reste de son errance dans le Bardo, ses chances de Libération ou de bonne renaissance s'amenuisent progressivement et les conseils que murmure le lama peuvent encore l'aider.

Pratiquer quotidiennement l'art de mourir est un exercice essentiel, que ce soit pour préparer l'adepte à recevoir les derniers conseils de son lama ou par crainte qu'aucun

1. Voir *le Livre des Morts tibétain*, traduit en anglais par Lama Kazi Dawa Samdup et le Pr Evans-Wentz (traduction française de M. La Fuente, éd. Maisonneuve, 1933). L'insistance sur le fait que toutes les déités du mandala et du Bardo émanent de la propre conscience de l'homme est particulièrement intéressante.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
lama ne puisse être là au moment de sa mort. L'enseignement selon lequel la condition humaine — le seul véhicule de l'Illumination [1] — une fois perdue est difficile à regagner est particulièrement important. A moins qu'on ne se soit préparé soigneusement à la mort, la conscience se réincarnera dans des formes non humaines, un très, très grand nombre de fois — peut-être des éons durant — avant que ne soit obtenue de nouveau la double qualité de la naissance humaine en un pays où le Dharma est enseigné.

Il existe plusieurs manières de se préparer à la mort, et le choix dépend de l'habileté du disciple et de ses capacités yogiques. La plus facile et la plus couramment pratiquée est de s'assurer qu'éveillé ou endormi au moment de sa mort, le disciple aura aux lèvres le mantra du Yidam et visualisera clairement sa forme. Si cela se passe ainsi, croit-on, le Yidam le conduira à travers le Bardo jusqu'à l'un des cieux qui émanent de l'Esprit des Bienheureux et d'où, après un intervalle allant de quelques jours à un éon ou davantage, il peut directement entrer dans le Nirvāna ou assumer volontairement de renaître dans le Samsāra pour mener à bien son vœu de Bodhisattva. Pour être sûr que dormir au moment de sa mort ne l'empêchera pas de prononcer le mantra du Yidam, il peut tenter de maîtriser le Yoga du Rêve et apprendre ainsi à contrôler ses rêves. Une autre manière, qui convient à des adeptes plus avancés, est d'étudier le Yoga du Bardo et, par ce moyen entre autres, d'assurer la continuité ininterrompue de la conscience pendant les trois états successifs du processus de la mort, de la

1. Ceci ne signifie pas que l'Illumination ne peut être réalisée dans l'un des états après la mort; et tous les bouddhistes mahayanistes, y compris ceux qui suivent le Vajrayāna, croient qu'elle peut être réalisée dans n'importe lequel des paradis produits par l'esprit que les Bienheureux ont spécialement créés dans ce but. Ce que cela veut dire, c'est qu'il faut *commencer* la quête pendant qu'on possède un corps humain. Si on a fait alors quelque progrès, l'Illumination au cours d'une période après la mort est non seulement possible, mais probable; assez peu de gens sont capables d'atteindre l'Illumination au moment de la mort.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

mort elle-même, cette fois-ci les en la mort. Si l'on peut rester conscient et garder présents à l'esprit les fruits d'années d'étude du Dharma, il est possible d'échapper à la renaissance (autre que la renaissance volontaire d'un Bodhisattva) en faisant face à l'éclat resplendissant de la Claire Lumière pendant le premier stade du Bardo.

Le plus difficile mais le plus efficace de ces moyens est de devenir très accompli dans la pratique du Yoga du Transfert de Conscience, qui permettra à la conscience de se séparer du corps juste avant la mort et de prendre demeure dans un corps librement choisi par le mourant. Mais ceci requiert la maîtrise d'un type de yoga supérieur qui sera décrit dans le chapitre suivant. Pour qui est incapable de l'exécuter avec succès et n'est pas encore mûr pour l'Illumination, le mieux qu'on puisse espérer est que, grâce à sa soigneuse préparation aux expériences du Bardo, il ne plongera pas aveuglément dans la matrice d'un animal, d'un être surnaturel ou d'une mère humaine inappropriée, mais choisira de renaître sous une forme humaine dans des circonstances qui favorisent son progrès dans la voie.

Quant aux paradis issus de l'esprit, créés par compassion par certains des Bienheureux (Bouddhas, Bodhisattvas et autres), la renaissance, dit-on, n'y est possible que pour ceux qui ont au moins fait sincèrement des efforts pour observer le Dharma. Si l'on obtient une telle renaissance, la Libération est certaine, car ces états ont été spécialement conçus pour fournir des conditions favorables au progrès vers l'Illumination. Ils sont décrits comme des lieux où la terre et les arbres sont faits de substances précieuses et où des oiseaux constellés de gemmes chantent la gloire du Dharma. Peut-être l'esprit du défunt fait-il effectivement l'expérience de son environnement sous cet aspect, ou peut-être les descriptions de gemmes et de précieuses substances symbolisent-elles des états sans forme où l'esprit absorbe la sagesse salvatrice qu'il était auparavant trop surchargé de connaissances terrestres pour recevoir.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Méditation dans les cimetières

Comme l'ont fait les bouddhistes dès les premiers temps, moines et yogis passent souvent un certain temps à méditer dans les cimetières ou des endroits où les corps des morts sont offerts avec compassion en pâture aux oiseaux et aux animaux sauvages. Cette pratique a deux avantages. La méditation sur la décomposition et la putréfaction pénètre efficacement l'esprit de la vérité de l'impermanence et fait vivement apparaître la nature insatisfaisante du Samsāra; elle est de plus censée bannir le désir charnel. Pour les adeptes tantriques, c'est l'occasion d'un avantage bien supérieur. Assis en méditation parmi les ossements et la chair pourrissante, la puanteur de la putréfaction emplissant leurs narines, ils cherchent à atteindre un état d'esprit non duel où n'est faite entre les objets aucune distinction d'attraction ou de répulsion. Tout ce qui dans l'iconographie tibétaine a un caractère horrible — cadavres, crânes, ossements, sang, formes démoniaques et armes terribles — en plus de sa signification ésotérique qui est la destruction des obstacles karmiques, est destiné à souligner la non-dualité. Le terrible Yamāntaka à tête de taureau, qui porte un collier de crânes et danse sur des cadavres exsangues, n'est autre que Mañjushrī, la calme incarnation de la sagesse. En elle-même, la hache étincelante du bourreau est tout autant un objet de grande beauté et devrait être aussi peu inquiétante que la fleur de lotus pleinement épanouie.

Pèlerinage

Les pratiques décrites jusqu'à présent concernaient surtout les moines et les laïcs doués de capacités considérables et d'un niveau de compréhension relativement élevé. Bien

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
d'autres méthodes ont été mises au point pour les laïcs qui, malgré leur piété, n'ont pas le loisir de méditer fréquemment ou ne peuvent arriver à faire que les pratiques les plus simples. Une forme de dévotion très populaire parmi les Tibétains et les Mongols de toutes les classes est le pèlerinage. Le Tibet, la Mongolie et le Nord de la Chine sont constellés de lacs et de montagnes sacrés, de temples célèbres et de tours reliquaires où les pèlerins, avant l'arrivée des Chinois, se rendaient par milliers. J'ai rencontré une fois des Mongols qui avaient passé des années à voyager à pied depuis les forêts de la Mandchourie septentrionale jusqu'à Wou T'aï Shan, l'une des montagnes sacrées de la Chine, et qui avaient l'intention de prendre le même rude chemin pour retourner chez eux. Ils étaient sans argent, mais avaient mendié tout au long de leur voyage. On rencontre en Thaïlande des marchands tibétains qui ont traversé l'Inde et la Birmanie en achetant et revendant des marchandises pour pouvoir visiter les sanctuaires de la région sud du monde bouddhiste. Ces hommes sont souvent des illettrés qui n'ont qu'une faible compréhension des enseignements les plus profonds, mais ils sont pleins de dévotion pour le Dharma et ardents à exprimer leur amour le mieux possible.

Dans l'espoir d'acquérir du mérite, certains pèlerins augmentent délibérément les épreuves du voyage en s'agenouillant tous les trois pas pour toucher du front la terre dans la direction du sanctuaire dont ils s'approchent. Cette forme de discipline est permise aux bouddhistes si elle n'a pas de conséquences physiques néfastes, tandis que la flagellation ou toute autre sorte d'auto-torture est formellement interdite.

Le sommet du pèlerinage prend la forme d'une circumambulation rituelle. Elle consiste à faire lentement le tour du centre principal de dévotion cent huit, mille quatre-vingts ou dix mille quatre-vingts fois, en s'arrêtant éventuellement pour faire les grandes prosternations tous les trois pas. Pendant la circumambulation, on laisse l'esprit calme et

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
on récite un mantra approprié au rythme de la marche ou de la respiration. Comme en toute autre chose, corps, parole et esprit doivent jouer leur rôle. Ceux qui ne peuvent partir pour de longs pèlerinages aiment faire ainsi le tour rituel des chötens ou des temples du voisinage. Cette pratique est vivement recommandée car, associée à la méditation, elle permet de combattre les mauvais effets de la pratique sédentaire.

Usages particuliers des mantras

En plus des mantras du Yidam et de ceux de la sādhanā et des rites quotidiens, l'adepte en apprendra d'autres qui sont destinés à certaines circonstances. En particulier, la répétition d'un mantra constitue la principale pratique des fermiers et des artisans qui ont besoin d'une forme unissant la dévotion et la méditation compatible avec leur travail. C'est une technique à la fois simple et très efficace. Parmi les mantras ainsi employés, le Mani est de loin le plus courant et servira ici d'exemple pour tous les autres. Il est formé par les six syllabes *Om Mani Padme Hum*, qui embrassent une signification si vaste que la tentative d'explication de Lama Govinda a fini par remplir un livre de trois cents pages [1] !

Comme tous les mantras, le Mani commence par *Om*. *Om* représente la totalité du son et, en fait, la totalité de l'existence. Écrit à l'origine *Aum*, il part du fond de la gorge et se termine sur les lèvres fermées. C'est le plus éminent des sons auxquels soit rattachée une qualité créative mystique. Les traducteurs qui l'ont rendu par « O », « Oh » ou « Salut » ont manifestement fait erreur sur son sens et sa fonction. *A* représente la conscience du monde extérieur; *U* la conscience de ce qui se passe dans notre esprit, et

1. *Les Fondements de la mystique tibétaine.*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

9 *Chenrézi*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
M la conscience du vide non-duel et inqualifié de la vacuité.

Le mot suivant, *Mani*, signifie le Joyau. Il est assimilé à Vajra, la non-substance adamantine qui est parfaitement vide et cependant plus inattaquable par le mal ou le changement que la plus dure substance connue en chimie. *Mani* est le symbole de la valeur la plus élevée qui soit en notre propre esprit, le vide pur qui s'y trouve toujours quand sont transpercées les couches de ténébreuse conscience qui nous en séparent.

Padma (dont *Padme* est le vocatif) signifie littéralement le Lotus. C'est le symbole du développement spirituel grâce auquel *Mani* est finalement atteint.

Hum, comme *Om*, est intraduisible. *Om* est l'infini et *Hum* est l'infini dans le fini et représente par conséquent notre Illumination potentielle, la perception du vide dans le non-vide, l'Esprit sous la forme de l'esprit, l'inconditionné dans le conditionné, le transcendant dans l'éphémère, le subtil prenant corps dans le dense. Plus que toute autre syllabe mantrique, *Hum* symbolise la vérité centrale du Vajrayāna — la vérité de la vacuité enclose dans les pétales du non-vide.

Mais *Om* et *Hum* sont beaucoup plus que des symboles. Bien utilisés, ils ont le pouvoir d'éveiller dans la conscience humaine une compréhension intuitive de vérités impossibles à revêtir de mots. *Mani Padme*, le Joyau et le Lotus qui forment le corps du mantra, ont, même au niveau superficiel, un certain nombre de significations complémentaires. Par exemple, le Lotus représente le Dharma et le Joyau la vérité libératrice qui y est enclose; ou encore le Lotus est le monde de la forme et le Joyau le monde sans forme, et ainsi de suite.

Le Mani est le mantra du Mahāsattva Bodhisattva Avalokiteshvara, connu au Tibet sous le nom de Chenrézi et révélé dans ce pays sous la forme masculine; tandis que la Chine et le Japon ont un Bodhisattva similaire de forme féminine, connu respectivement sous le nom de Kouanyin

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

et Kannon. Avalokiteshvara est l'incarnation du principe actif de compassion et est donc spécialement invoqué par les personnes en détresse.

Une des façons d'employer le mantra est de le répéter tout en irradiant des pensées de compassion vers les êtres des six mondes d'existence. Les syllabes sont assez lentement psalmodiées; en prononçant chacune, on dirige les pensées vers les êtres des états d'existence correspondants et on visualise des rayons éclatants qui émanent de la forme écrite de la syllabe pour apporter le réconfort à ces êtres :

Om	blanc	*monde des dieux*	
Ma	vert	*monde des āsuras*	êtres semi-divins similaires aux titans
Ni	jaune	*monde des hommes*	
Pad	bleu	*monde des animaux*	
Me	rouge	*monde des pretas*	esprits fantômes tourmentés
Hum	noir	*monde des enfers*	

Considéré superficiellement, ceci peut sembler n'être qu'un exercice destiné à développer la compassion et l'amour envers autrui; mais on pense que, par le pouvoir des syllabes sacrées et par une concentration appropriée de l'esprit, le fidèle entre en communication mystique avec le Bodhisattva et atteint ainsi le pouvoir de rendre efficaces ses pensées compatissantes. Celui pour qui tout l'univers est une création mentale ne voit rien d'étrange dans la notion de l'esprit se réidentifiant à l'Esprit et ayant ainsi un effet bénéfique sur le contenu de l'esprit; on peut cependant penser que la puissance de l'effet doit dépendre de la densité de l'obstruction karmique entre l'esprit et l'Esprit, que la force mantrique doit transpercer. On peut également estimer que ceci n'a pas d'importance et que le fidèle, par sa propre sincérité, rend actives les immenses ressources du pouvoir du Bodhisattva.

Le Mani s'emploie aussi en connection avec l'exercice le

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
plus simple de Yoga respiratoire. A chaque lente inhalation ou exhalation, une syllabe est silencieusement prononcée et sa forme écrite visualisée avec une telle concentration que l'esprit est progressivement amené au samādhi où toute pensée fait place à la claire conscience exempte d'objet.

Il se peut que les non-tantristes prennent le Mani pour une suite de sons et de symboles destinés à aider la concentration. Dans l'optique tantrique, puisque le mantra possède une force qui permet au fidèle de se brancher sur les ressources intérieures de sa conscience à un niveau où aucune barrière épaisse ne sépare sa propre conscience de la conscience cosmique. il lui est possible de puiser à la source d'une grande puissance que ce soit pour aider son développement spirituel ou pour faire de sa pensée compatissante un don bénéfique aux autres.

En voyant dans le Mani une source de puissance cosmique, les lamas ne sont peut-être pas aussi éloignés qu'on le pense de la position du psychologue, et ceci est illustré par l'histoire d'un Chinois à demi illettré qui avait reçu le Mani comme travail de méditation et avait confondu le signe écrit de *Hum* avec un mot chinois assez similaire signifiant « bœuf ». Après avoir pratiqué *Om Mani Padme Bœuf* pendant des années, marquées de progrès spirituels satisfaisants, il apprit par quelqu'un son erreur. Il se mit sur ce à travailler sur *Om Mani Padme Hum*, uniquement pour découvrir qu'il ne pouvait plus progresser. Il semblait que le progrès l'eût fui, jusqu'à ce que par hasard il rencontrât de nouveau son lama. Sur le conseil du lama, il reprit le *Om Mani Padme Bœuf* et tout alla très bien...

Un aspect du bouddhisme tibétain populaire a suscité parmi les voyageurs des remarques désobligeantes; c'est l'emploi de bannières de prière et de moulins à prière qui font flotter les mantras dans la brise et tourner les dhāranīs dans les rivières. Ces voyageurs déversent leur mépris sur ce qu'ils prennent pour des exemples de pratiques religieuses machinales portées à l'extrême. Même si cela était, on

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

pourrait-il y avoir un rapprochement que des bannières de prières de mantras de compassion sont une vue plus plaisante et plus bénéfique que les structures de béton en forme de torpille et de fusée qui ornent mainte ville occidentale. Il s'avère en fait que les Tibétains ne supposent pas que la puissance de l'eau ou du vent les aidera à atteindre le Nirvāna tout en les laissant libres de passer leur temps à des jouissances terrestres, car ils connaissent bien l'enseignement bouddhiste selon lequel la Libération est le fruit de l'effort personnel de l'homme. Les bannières de prière et les moulins à prière dans les cours d'eau, posés par des gens qui gardent constamment des mantras sur leurs lèvres et dans leur cœur, témoignent d'une sorte d'exubérance spirituelle, d'un ardent désir de voir tout l'univers plein de sons et de syllabes inspirés par le Dharma, et même le vent et l'eau contribuer à la bienfaisante danse mantrique. Là où tout existe dans l'esprit, quelle différence y a-t-il entre les mots portés par la voix et les mots flottant dans la brise?

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

4

Les sadhanas

Contenu général

Dans ce chapitre, nous foulons un sol sacré et traitons un sujet fertile en malentendus. Ses pouvoirs de visualisation renforcés par les préliminaires et son esprit discipliné par la pratique quotidienne, l'adepte s'engage maintenant dans la sādhanā choisie par son gourou. Sa connaissance des mots et gestes de puissance doit être exacte, et son habileté à la visualisation considérable. Pour certaines sādhanās, il aura besoin d'instructions sur des exercices psychophysiques produisant des résultats qui peuvent nous sembler incroyables; mais c'est un sujet traité sous le titre de pratique supérieure — bien que le terme « supérieure » n'ait qu'un sens arbitraire car la pratique décrite ici peut, si toutes les autres conditions sont remplies, mener à la Libération dans cette vie sans nécessiter le recours au yoga physique.

Les lamas enseignent que ces sādhanās sont destinées aux adeptes qui se consacrent à faire l'union de la sagesse et des moyens, de la conscience vide et non-vide, afin d'être parfaitement préparés à leur tâche qui est d'aider à la Libération de tous les êtres. Malheureusement, des personnes sans scrupules ont découvert que, dans d'autres contextes, les sādhanās peuvent être détournées de leur sens véritable et utilisées à des fins profanes; car la force psychique acquise et la puissance des mantras peuvent également être utilisées pour nuire, ainsi que les employa Milarépa dans sa jeunesse impé-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
nitente pour détruire ses ennemis et amener la ruine sur leurs amis et leurs voisins.

C'est pourquoi les sādhanās sont rarement montrées — si jamais elles le sont — aux non-initiés, et les livres destinés au grand public doivent les exposer de telle manière qu'il ne puisse en être fait aucun usage pratique. Même dans les manuscrits et les xylographies que les lamas protègent soigneusement de la profanation, certains éléments essentiels sont délibérément omis et des passages sont quelquefois brouillés afin qu'ils ne puissent être éclaircis sans des directives qualifiées; de plus, le langage mystique dans lequel ils sont rédigés ne livre la totalité de son sens qu'à ceux ayant reçu l'enseignement qui est « murmuré à l'oreille ». Il y a quelques années, un certain tibétologue anglais publia un texte qui contre toute évidence requiert comme élément du rite la défloration d'une jeune vierge; le traducteur semblait inconscient du fait que le texte parle en termes voilés d'une forme de yoga qui a lieu dans le propre corps de l'adepte — « la très jeune vierge » étant en fait la puissance (ou déesse) féminine située à la base de sa colonne vertébrale qui doit s'unir yogiquement à la puissance masculine du chakra (centre psychique) de sa tête.

Le but des sādhanās est de transcender la dualité, y compris l'acceptation et le rejet des autres véhicules du bouddhisme, en faisant soi-même l'*expérience* consciente et très vive de l'état non-duel. Ainsi qu'il a déjà été expliqué, les déités paisibles et terribles invoquées pendant une sādhanā correspondent aux éléments composant l'être même de l'adepte et sont les formes qu'elles assument dans certains états de conscience, comme l'état qui suit la mort, certains états de rêve, et certains des états réalisés en méditation. De plus, pour que sa sādhanā réussisse, l'adepte doit au moins — s'il ne peut réellement percevoir que tous les sons sont mantras, tous les êtres des Bouddhas et tout l'univers le Nirvāna — agir et penser *comme si* ces trois vérités étaient totalement apparentes à ses sens. Il doit contempler l'univers

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
comme une vaste étendue d'une pureté immaculée, le « contenant » ou la « sphère » habitée par des « déités », dont il reconnaît que la vraie nature est le vide pur et dont le pouvoir immense est le pouvoir créateur du vide manifesté dans ses émanations non-vides.

De la même manière, tout au long de la journée les réactions de l'adepte envers les objets des sens, et ces objets eux-mêmes, doivent être reconnus comme des « déités jouissant de déités et le vide jouissant du vide ». En accueillant les sensations suscitées, il doit éviter tout attachement pour un objet particulier ou pour sa perception. La jouissance n'est pour lui ni un mal, ni quelque chose à éviter, à condition qu'aucun attachement n'en résulte. Elle devient nuisible si sa dégradation ou au contraire l'incapacité d'*avoir l'hypocrite satisfaction d'en être débarrassé* cause du regret. Il doit éliminer l'idée chérie par les bouddhistes incapables de transcender les distinctions dualistes que prendre ceci ou rejeter cela donne du mérite ou du démérite. S'il est très avancé, il reconnaîtra que prendre et rejeter sont des impossibilités, puisque celui qui prend et l'objet saisi, ou celui qui rejette et l'objet évité, sont identiques. En prenant, il se prend lui-même; en rejetant, il se rejette lui-même qui, évidemment, ne peut être laissé derrière lui. Selon l'expression tantrique : « Celui qui donne, le don et celui qui reçoit — tous trois sont un. » Que ses sens perçoivent ou non cette vérité, l'adepte doit être exempt du désir de saisir; car tant que son esprit demeure pareil à un ciel sans nuage, aucun mal ne peut résulter de ses relations avec quelque objet que ce soit. Pour cet homme, rien n'est banal, et le corps humain n'est pas non plus un sac de peau rempli de substances répugnantes et doté de propensions animales : tout sans exception est vu comme une manifestation de la vacuité pure et indifférenciée.

Les sādhanās fournissent les pouvoirs et les pratiques mentales, psychiques et (si nécessaire) physiologiques pour atteindre ce résultat. En les accomplissant, l'adepte se défait progressivement des illusions basées sur les concepts et per-

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ceptions ordinaires; il fait directement l'expérience des forces psychiques qui peuvent être employées à transmuer en leur état subtil les émanations apparemment concrètes du vide, et il maîtrise ces forces. Les « déités » qui s'élèvent dans son esprit, tout en n'étant que des abstractions de la conscience, assument pendant quelque temps une réalité très puissante [1]. Elles lui sont plus « réelles » que son environnement matériel et il est essentiel qu'il mette une foi parfaite en leur réalité. Par son union avec elles, l'intérieur est manifesté et l'extérieur est intériorisé. Pendant l'union, il ne doit pas y avoir l'ombre d'un doute en son esprit; il *est* vraiment Vajrasattva (ou Mahā Arya Tārā, ou toute autre déité). Là réside la clef du succès.

Chaque sādhanā comporte traditionnellement sept branches, mais ce qui forme une branche peut varier légèrement d'une lignée d'enseignement à l'autre. Voici une liste courante :

1. Prendre refuge dans le Triple Joyau.
2. Engendrer la Bodhicitta.
3. Faire une enceinte protectrice — l'« univers » de la déité ou des déités à visualiser.
4. Évoquer les déités appropriées.
5. Culte : (a) salutation; (b) prendre refuge en la déité invoquée comme l'incarnation du Triple Joyau; (c) offrandes; (d) confession; (e) se réjouir de l'œuvre de Libération; (f) prier que soit tournée la roue du Dharma, c'est-à-dire que le Dharma se répande rapidement parmi tous les êtres; (g) offrande du corps de l'adepte et renouvellement de sa résolution de ne pas entrer dans le Nirvāna avant les autres êtres.
6. Recevoir la transmission du pouvoir.
7. Dédier le mérite.

1. Ceci n'est pas surprenant car, bien que les déités soient formées par son propre esprit et soient seulement des symboles représentant différents stades de progrès et (dans leur forme terrible) de régression dans la voie, cela ne signifie pas qu'elles sont *moins* réelles que des formes aussi objectives que des êtres humains ou des objets matériels, puisque toutes sont en fait des créations mentales.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Chaque détail de la principale déité visualisée pendant la sādhanā a un sens symbolique, dont voici quelques exemples :

Un visage	Le Dharmadhātu ou sphère de la vacuité vu sous la forme d'une goutte ronde.
Deux bras	L'action conjointe de la sagesse et des moyens (compassion).
Deux jambes croisées, plante des pieds en-dessus	Le Trikāya ou les Trois Corps du Bouddha indissolublement unis.
Ornements raffinés	Les objets des sens perçus comme les cinq formes de désir correspondant aux cinq sagesses, et non comme des objets à abandonner.
Figures Yab-yum	L'union de toutes les paires d'opposés, en particulier la forme et le vide, les moyens et la sagesse.

La sādhanā de l'Essence du Sens Profond

Beaucoup de sādhanās peuvent se pratiquer à quatre niveaux successivement; ou, si l'adepte a reçu les quatre sortes d'initiations et maîtrisé les quatre formes de compréhension, il peut les pratiquer simultanément aux quatre niveaux. Ces niveaux correspondent aux quatre divisions principales des tantras, dont le premier degré est destiné à ceux qui ne peuvent saisir les concepts abstraits et concevront sans doute au début les déités comme des dieux et déesses existant indépendamment. Au niveau le plus haut, l'esprit est dans un état élevé dès le départ et les techniques employées sont « les techniques du vide ». La sādhanā ci-dessous décrite en détail est une sādhanā faite pour libérer les êtres de la renaissance dans les divers états d'existence inférieurs à la

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
condition humaine. Son titre complet est « L'Essence du Sens Profond, qui est l'Éclatant Mudrā de Celui Qui Annihile Avīci [1] ». C'est une sādhanā nyingmapa contenant l'essence d'une sādhanā beaucoup plus longue et mieux connue, le Māyājala ou Trame de Brahma — c'est-à-dire le Royaume de l'Illusion. Elle contient des éléments des quatre divisions principales des tantras, et requiert l'invocation de toutes les déités du mandala sous leur aspect terrible, mais combinées en la personne de Vajrasattva qui lui-même apparaît d'abord sous la forme terrible d'Heruka, puis sous la forme d'une déité paisible.

Le fait que le texte intégral de quelques sādhanās ait déjà été publié en anglais [2] m'a encouragé à donner « l'Essence du Sens Profond » plus en détail peut-être que je ne me serais autrement aventuré à le faire, parce que les sādhanās partagent beaucoup de points communs sur la méthode et que l'essence de cette méthode est déjà bien connue de ceux qui s'intéressent au sujet. J'espère sincèrement que rien dans ma version ne pourrait laisser penser au lama qui m'a donné cette sādhanā que j'ai trahi sa confiance; comme il ne lit pas l'anglais, j'ai dû me fier à mon propre jugement [3]. La traduction du tibétain suit de très près celle faite par John Driver, mon co-initié ou « frère dans le Vajra », dont le tibétain courant a permis aux autres initiés (un moine anglais et un moine chinois, un laïc chinois et moi-même) de suivre facilement ce qu'exposait le gourou. Si l'on garde présent à l'esprit tout ce qui a été dit dans les chapitres précédents, on verra clairement que dans leur véritable perspective, même les passages de la sādhanā qui, sans explication, pourraient être confondus avec de la magie, font

1. Avīci se réfère dans ce cas particulier aux trois états inférieurs à la condition humaine.

2. Pour le texte complet de la sādhanā de Mahā Arya Tārā, se référer à *Buddhist Meditation*, par le Pr Conze.

3. Pour des raisons déjà citées, je l'ai présenté sous une forme dont on ne peut se servir sans les directives d'un maître.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
partie d'une technique spirituelle très élevée pour explorer et faire entrer en jeu les pouvoirs psychiques emmagasinés dans les profondeurs de la conscience de l'adepte. Un de mes desseins, en révélant plus que je n'ai gardé, est d'aider à combattre l'ignorante supposition que le secret entourant les sādhanās protège quelque chose de répréhensible. Reste à savoir si cette technique attirera les mystiques d'autres religions, mais personne ne peut avoir de motif raisonnable pour ne pas voir dans la sādhanā un rite parfaitement en harmonie avec les doctrines du bouddhisme mahayaniste.

L'ESSENCE DU SENS PROFOND

Hommage
Nous nous prosternons avec ferveur et mettons toutes nos possessions
Devant le Seigneur Omniprésent [1] qui fait surgir la Sphère
Des Déités Paisibles et Terribles, où se fondent les dharmas changeants,
Existence et Paix en l'unité de Sahaja [2].
A la saveur une, inaltérable, le Vajra de la Grande Félicité.

Le disciple s'assied maintenant confortablement dans un endroit agréable et favorable, il forme le mudrā de l'évocation et prie la grande assemblée sacrée, Bouddhas, Bodhisattvas, Gourous, Devas et Dākinis, etc., d'apparaître devant lui.

Refuge
Avec tous les êtres emplissant le vide infini
Nous saluons la glorieuse assemblée de Vajra, les Bouddhas du Triple Temps [3]!
Transcendant la pensée dualiste, nous prenons refuge
En le Triple Joyau qui maintenant apparaît dans le mandala.

Offrande
Acceptez ces pures offrandes de tout ce que nous appelons " nous "

1. Vajrasattva.
2. Sahaja est l'ultime nature de toute chose — la vacuité.
3. Passé, présent, futur (NdT).

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Transmue en dons précieux par le prodigieux pouvoir de l'esprit.

Confession
Ces barrages qui retiennent le flot puissant des pouvoirs supranormaux -
Nos crimes innombrables en pensée et en action,
Nous les confessons tous maintenant.

Réjouissance
Tous les actes de pure équanimité, tous les dharmas dans l'espace entier
Lorsqu'ils sont vides des Trois Faux Éléments [1], nous font ressentir une joie profonde.

Engendrement de la Bodhicitta
Nous faisons maintenant naître en nous le parfait esprit-de-Bodhi
Doué des quatre pures qualités [2], à jamais immaculé.

Offrande du corps
Purifiés de toute vile souillure du corps, de la parole et de l'esprit,
Nous nous offrons maintenant aux Bienheureux.

Partage du mérite
Tout le mérite acquis en d'innombrables vies passées, présente et à venir,
Nous le dédions aux êtres : puissent-ils *tous* réaliser la Bouddhéité!
(Tous ces versets sont à réciter trois fois très sincèrement, avec les réflexions associés à chacun.)

LA VISUALISATION PRÉLIMINAIRE

L'adepte pense que tous ces Etres auxquels il vient d'offrir son accumulation de mérite et autres offrandes sous forme de projections de son esprit viennent de toutes les directions se répandre dans son corps; pendant un moment, son esprit purifié de tout ce qui est à rejeter entre dans l'état de vide pareil à l'infinitude du ciel.

1. Notions dualistes, comme celle de « donneur », « don » et de quelqu'un à qui est donné quelque chose.
2. C'est-à-dire transcendant les catégories de l'existence, de la non-existence, de l'éternité et de la cessation.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le Cercle de Gardiens

Maintenant jaillissent de cet état de vide des syllabes de puissance et l'adepte se transforme instantanément en le corps de Vajra Heruka [1] (bleu foncé, tenant un sceptre-vajra et un crâne humain rempli de sang [2]) et prend la posture (āsana) et le geste (mudrā) appropriés. Le Heruka se manifeste en Yab-yum, dont la posture exacte est spécifiée.

Puis l'adepte récite les paroles de puissance qui font jaillir de la figure Yab-yum une pluie de Déités Terribles munies de toutes sortes d'armes, qui se répandent et emplissent tout le ciel.

Incitées par un autre mantra, ces Déités Terribles emplissant le ciel frappent, expulsent et détruisent toutes les forces entravantes.

En réponse au mantra suivant, la foule des Déités Terribles s'unit pour former un vaste pavillon de vajra, fait de la nature même des Déités Terribles transformées. Au-delà de ce pavillon brûle un feu dévorant pareil à celui qui fait rage lorsque l'univers est périodiquement détruit à la fin d'un kalpa [3], encerclé d'un vent noir pareil à celui qui fait rage lorsqu'un éon touche à sa fin; et ce vent à son tour est encerclé d'un océan houleux de hautes lames déchaînées. Ces cercles de feu, de vent et d'eau emplissent le vide dans toutes les directions, isolant l'adepte et l'immunisant contre la destruction.

LE CORPS PRINCIPAL DE LA SADHANA

L'engendrement de la Bodhicitta relative

L'engendrement de la Bodhicitta absolue

(Les deux groupes de versets à réciter ici ont été donnés aux pages 184 et 218).

La méditation sur les trois sortes de samādhi

1. L'adepte réfléchit à ceci : en nul des objets apparemment substantiels, il n'existe la moindre trace de substance. Dans leur vraie forme, chacun transcende la parole et la pensée discursives. Leur ainséité est une avec la vacuité,

1. Vajrasattva sous la forme terrible.
2. Sang : le nectar de compassion du gourou, suscité par les mudrās qui suivent.
3. 432 millions d'années.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
et leur apparente solidité très loin d'être réelle. Ainsi tous les dharmas qui donnent lieu à des apparences sont-ils de nature inimaginable, exempts de dualité et totalement vides. Cette réalisation est le samādhi lié à l'ainséité.

2. Bien que leur ainséité forme un seul tout, espace-manifestant-le-monde, par pitié pour les êtres, le ciel médite sur le ciel. Envers les êtres (eux-mêmes illusoires) la vaste (mais illusoire) compassion des Bienheureux, exempte de tout attachement, s'étend à l'infini comme le ciel. Cette réalisation est le samādhi lié à l'univers manifesté.

3. Les nuages de dharmas éphémères s'élèvent dans le sans-substance, chacun enraciné dans l'esprit sans racine qui est la racine de tout — sa substance se manifeste maintenant sous forme de syllabes écrites perçues comme des joyaux qui réalisent les vœux [1], et la syllabe d'où ils jaillissent doit d'abord être visualisée. Notre Esprit originel, à la fois manifesté et uniformément vide, prend maintenant la forme d'un *Ah* [2] blanc. Cette réalisation est le samādhi lié à la causation.

(Il ne suffit pas de se borner à réfléchir sur le fait que ces trois samādhis sont comme ceci et comme cela. Il est indispensable d'entrer dans ces états où ce qui est dit sur chacun d'eux devient une expérience vécue aussi vive que celle de la chaleur du feu, du souffle du vent contre la peau et de toute sensation clairement identifiable.)

Engendrement du mandala du contenant et du contenu

De l'Esprit Originel apparaissant maintenant comme un *Ah* d'une blancheur immaculée jaillissent six syllabes, et l'adepte récite les mantras qui suscitent leur émanation et leur résorption.

Pendant l'émission, la contraction et la transmutation des syllabes : la première se dilate jusqu'à emplir le Dharmadhātu (la sphère de la Vacuité) puis se contracte pour former le mandala triangulaire du ciel. Dedans, et s'élevant de la syllabe suivante, apparaît le vert mandala de l'élément vent marqué de pennons flottants. De la troisième syllabe s'élève le cercle blanc du mandala de l'eau ; de la quatrième,

1. Joyaux qui se changent en tout ce qu'on désire.

2. *Ah* et tous les dhāranis, les syllabes-germes, etc., du même genre doivent paraître parfaitement réels et pleins de vie. Ce ne sont pas de simples lettres, mais des « êtres » doués d'une force mystérieusement vivante.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

le carré jaune du mandala de la terre; de la cinquième, le mandala à vives arêtes du Mont Sumeru composé de précieuses substances. De la sixième apparaît un cercle de feu entourant de ses flammes ardentes le plus extrême horizon du ciel. Et du haut du Mont Sumeru, la syllabe *Dhum* se détache du *Ah* causal qui est le germe d'où s'élève tout ce panorama grandiose.

L'adepte récite ensuite un mantra qui peut être ainsi interprété : « Par l'ouverture du Vide, est produit le mandala. »

Le *Dhum* se condense maintenant en un hall immense étincelant de joyaux-de-jñāna [1] et s'étendant à l'infini dans toutes les directions. Pour symboliser ses vertus incommensurables, il a la forme d'un carré orné de portails de précieuses substances créées par la Suprême Jñāna [2]; et son pinacle est identique à la Jñāna des Bouddhas des Dix Directions et des Quatre Temps, qui tous, sans exception, ne sont pas conçus comme séparés mais comme étant de la même pure essence. Grande est l'excellence de ce hall aux cinq murs de précieuses substances brillant des cinq couleurs, orné de perles et de pierres précieuses, au toit de pagode chinoise et aux portes richement décorées, un lieu de splendeur, ravissant à contempler. Parfaites sont ses proportions, sa forme et son apparence, ses ornements et la couleur de ses joyaux-de-jñāna qui, par la nature à tout supérieure de Jñāna, restent inégalables. Ce grand hall est de plus empli de toutes sortes d'objets de désir pur de toute passion [3], en nombre infini comme le ciel et sans manque aucun.

Au milieu se dresse un trône magnifique de gemmes et de précieuses substances, soutenu par huit lions (symboles de la suprématie du Dharma) qui, deux par deux à chaque coin, le portent sur leurs pattes de devant.

Et maintenant l'adepte entonne un mantra contenant les mots lotus, soleil et lune, qui font apparaître trois syllabes; de la première jaillit un lotus, de la seconde un disque solaire au-dessus du lotus, et de la troisième un disque lunaire au-dessus du solaire. Puis son propre Esprit

1. Jñāna, pure vacuité et, ici, la « substance-de-sagesse » de la vacuité.
2. *Ibid.*
3. Objets de désir sans tache, c'est-à-dire sans passion — choses dont nous pouvons jouir à cœur joie s'il ne s'élève aucune trace d'attachement.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
Originel, après un court moment dans l'état de vacuité, apparaît sous la forme d'un *Ah* immaculé et tombe sur le disque de lune où il se transforme en un *Hum* transparent, étincelant.

Deux mots de pouvoir font émaner du *Hum* des rayons de lumière et ces rayons, atteignant tous les êtres, les mettent en l'État de Bouddha.

Aux mots suscitant leur résorption, les rayons se retirent et se fondent dans le *Hum* qui, en réponse au mantra, se transforme en l'adepte maintenant sous l'apparence paisible du Sublime Vajrasattva. Le corps (de l'adepte sous sa forme de Bouddha) est une masse d'un profond bleu saphir, étincelant de rayons lumineux comme le soleil levant. Il a un visage et deux bras, et les nuances changeantes de son calme et rayonnant sourire indiquent le jeu du Vide et de la Félicité en union. Sa forme étincelle des marques sacrées d'un Bouddha. Tenant un sceptre-vajra contre son cœur et une cloche-vajra au-dessus de sa hanche, il va se manifester sous la forme Yab-yum. De son cœur naît un *Mum* déversant des rayons de lumière qui, en réponse à un mantra, sont ensuite rappelés dans le *Mum*; celui-ci devient aussitôt la Yum, Vajra Dhatisvari, dont le corps est d'un bleu plus pâle. Elle aussi tient un sceptre-vajra et une cloche-vajra. Leurs vêtements supérieurs sont d'une soyeuse et blanche étoffe divine ornée de vifs motifs d'or. (Suit une description détaillée des vêtements et parures.) La main douce, le corps et les membres souples, la peau satinée, la taille sinueuse, jeunes, resplendissants, purs de forme, ils possèdent d'innombrables signes d'excellence et de splendeur.

Essence de la non-duelle félicité-vacuité, assis en une sphère illuminée de lumière rouge, jaune, blanche, bleu-vert, argent et pourpre, ils prennent maintenant l'apparence d'un vaste nuage de Bouddhas qui s'étend et glorieusement étincelle. Chaque rai de couleur se divise en six autres, et ainsi de suite encore jusqu'à ce que brillent séparément soixante millions de rayons.

Dans les cœurs de Yab et de Yum (qui font un avec l'adepte) apparaissent maintenant deux Jñānasattvas [1], dont l'un a

1. Figures petites et sans ornements ni vêtements parce qu'elles représentent le Dharmakāya du Yab et de la Yum, à travers le corps transparent desquels ils sont visibles. Le *Hum* et le *Mum* blancs, étant dans le cœur de ces figures intérieures, sont de proportions minuscules.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
dans le cœur un minuscule *Hum* blanc et l'autre un minuscule *Mum* blanc qui chacun reposent sur un disque de lune.
Tel est le mode de visualisation.

La transmission du pouvoir et la transmutation
Des rayons de lumière émanent à présent des petites formes de Jñānasattvas dans les cœurs de Yab et de Yum. Par des mots et un geste de pouvoir, l'adepte invite les Bouddhas des Dix Directions et des Quatre Temps, qui apparaissent maintenant sous l'aspect des divinités du mandala d'initiation disposées selon leurs cinq catégories, toutes sous la forme Yab-yum. L'adepte les prie de tenir leur engagement d'ardente compassion, et sur ce des flots de nectar nés de la non-dualité inondent l'adepte en lui conférant le pouvoir. Pour obtenir ce pouvoir, il prononce les mantras liés aux cinq Sagesses-de-Bouddha et les attire à lui par les cinq mudrās appropriés.
Par le pouvoir ainsi conféré, les taches des cinq kleshas sont lavées et les cinq skandhas ou agrégats du corps, de la parole et de l'esprit de l'adepte résident maintenant sous la forme des Bouddhas des cinq cercles dans le cœur du mandala. L'excès de nectar qui reste au sommet de sa tête se transforme en le Bouddha Akshobhya. L'adepte à présent brille de gloire dans la transformation de ses agrégats purifiés en les cinq Jinas.
Au centre de son front apparaît un *Om* blanc reposant sur un disque de lune; ses rayons suscitent le mouvement de l'esprit de tous les Bouddhas, et les Vajra-du-Corps de toute la grande assemblée de déités emplissent le ciel. Puis il se fondent en le *Om* qui devient ainsi identique au Corps de tous les Bouddhas, et se transforme aussitôt en un Bouddha Vairochana blanc, dont le symbole est une roue.
L'adepte presse ses mains jointes dans le mudrā du Vajra contre le sommet de sa tête et prononce un mantra sacré : apparaît à sa gorge un *Ah* rouge reposant sur un lotus rouge à huit pétales et les Vajra-de-la-Parole de toute cette grande assemblée de déités emplissent le ciel. Puis ils se fondent en le *Ah* qui devient ainsi identique à la Parole de tous les Bouddhas, et se transforme aussitôt en un Bouddha Amitābha rouge, dont le symbole est un lotus.
L'adepte presse ses mains jointes dans le mudrā du Vajra contre sa gorge et prononce un mantra sacré : apparaît

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

en son cœur un *Hum* bleu reposant sur un disque de soleil et, de la même manière que pour les autres syllabes, le *Hum* devient identique à l'Esprit de tous les Bouddhas et se transforme en un Bouddha Akshobhya bleu dont le symbole est le sceptre-vajra. L'adepte prononce donc le mantra par lequel il acquiert l'Esprit-de-Bouddha. Il brille maintenant de gloire en devenant un avec les Vajras du Corps, de la Parole et de l'Esprit de tous les Bouddhas.

Les quatre étapes pour réaliser l'identité avec le mandala de la Sagesse-Vacuité

- L'adepte visualise l'essence de vie en son cœur sous la forme d'un *Hum* bleu de la nature même des cinq sagesses qui toujours brillent. Les rayons qui en émanent incitent les Bouddhas des Dix Directions et des Quatre Temps à émerger du Dharmakāya et à revêtir la forme Yabyum. Avec cette pensée, et en formant le mudrā du crochet, il s'écrie :

Hum!
O Bienheureux, infinis comme le ciel et pourtant fidèles à votre engagement,
Par la Vacuité même et ce Yoga Suprême qui transcende
Tous les opposés, je vous en conjure! Daignez descendre!
Etre-de-Diamant, si radieux est l'état que nous partageons!
Viens! Abaisse vers nous ton regard! Le moment est venu! »

- *L'invitation*

Om!
Le crochet de la compassion maintenant sollicite le Yidam [1];
Le lacs de la bonté le contraint à venir,
De même, la chaîne de fer de la joie partagée avec autrui;
Le Parfait [2] apparaît et demeure, plein de joie sereine.

Après cette invocation, l'adepte prononce un mantra et forme un mudrā qui force l'Etre-de-Vacuité à apparaître. L'adepte pense maintenant : « Je suis assis dans le mandala du Samaya et les flammes de sa montagne de feu se mêlent à celles du mandala de la Sagesse-Vacuité dans lequel apparaît devant moi Vajrasattva. »

- *Le lancer des fleurs de conscience*

En prononçant de brefs mantras, l'adepte lance chaque

1. Vajrasattva.
2. *Ibid.*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
fois une fleur et pense : « Le Corps, la Parole, l'Esprit, les Qualités et Actions des Etres-de-Vacuité et les miens sont identiques.

- Fervente demande de la transmission des pouvoirs surnaturels et dissolution des mandalas

Om!
Si prodigieux sont le Corps, la Parole et l'Esprit,
Les Qualités et les Actes du Roi de la Sagesse-Vacuité!
Que les miens en les siens puissent se fondre,
Car ainsi s'obtient l'union avec le Mahāmudrā [1]!

Puis avec les mantras et mudrās appropriés pour solliciter la bénédiction de Vajrasattva, il pense que le mandala de feu où il est assis et le mandala de la Sagesse-Vacuité où apparaissent devant lui les déités fusionnent comme l'eau dans l'eau et deviennent un et invisible.

La récitation du mantra
L'adepte voit en son cœur un Etre-de-Vacuité qui lui ressemble, mais qui est en fait Vajrasattva, l'Etre uni à lui par le serment de Samaya, qui porte en son cœur la syllabe *Hum* entourée du Dhāranī de Cent Syllabes de Vajrasattva; les syllabes sont blanches et étincellent de lumière. Les rayons qui en émanent émeuvent l'Esprit de tous les Bouddhas et Bodhisattvas des Dix Directions et des Quatre Temps. De la bouche de l'adepte et de celles de cette assemblée de déités vaste comme le ciel, coulent les sons du Mantra de Cent Syllabes accompagnées d'étincelants rayons de compassion qui illuminent le Triple Monde [2], purgeant les états de renaissances misérables et libérant dans la Sphère de Bodhi toutes les créatures douées d'un esprit (que l'adepte visualise maintenant). Puis il contemple les rayons de lumière qui se fondent en lui-même [3], de sorte que le Triple Monde et toutes les déités et les autres êtres sont contenus dans le resplendissant mantra de Vajrasattva, que l'adepte répète alors entre cent huit fois ou mille quatre-vingts fois.
Pour s'assurer que ce mantra profitera aux autres êtres, il devrait répéter après chaque session un court mantra

1. Attitude Suprême, un synonyme de la conscience transmuée en vacuité.
2. L'univers.
3. Puisque l'adepte et Vajrasattva sont maintenant un, les syllabes émettant les rayons de lumière sont dans son propre cœur.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
qui en quelque sorte mitigera leur condition misérable malgré tout leur mauvais karma [1], mais seul un lama accompli et pur de toute faute peut effectuer avec succès cette partie du rite.

Clôture du rite avant de quitter son siège
De la syllabe *Hum* dans le cœur de l'adepte émanent des rayons de lumière purificatrice; son corps devient un vaste hall qui se redissout en lui, c'est-à-dire en le corps de Vajrasattva. Sur ce, la Yum se fond en le Yab, le Yab en le minuscule Jñānasattva ou Etre de Sagesse-Vacuité qui est dans son cœur et cette petite figure du Dharmakāya se fond en le minuscule *Hum* en son propre cœur. Le *Hum* miniature se résorbe en lui-même jusqu'à ce que même sa pointe ait disparu et l'adepte entre avec une parfaite équanimité dans un état de vacuité spontanément réalisé, totalement exempt d'intellection.

Les fruits de la pratique

Accomplir une sādhanā aussi élevée purifie l'adepte de tout obstacle karmique, l'aide grandement à calmer les passions et à dissiper l'illusion d'ego, et ouvre l'esprit au libre cours de la sagesse intuitive. L'adepte avancé vit pleinement l'expérience des phénomènes visualisés et des états de conscience qui en résultent; il s'élève progressivement jusqu'à l'état de vacuité pure — cette étincelante et merveilleuse vacuité qui, loin d'être une morne immensité, est la source et le contenant d'une myriade de myriades d'objets. La reconnaître à travers des livres et des maîtres ne sert à rien; c'est en faire l'expérience sans entraves qui libère. Les adeptes qui, pendant des années, jour après jour, nuit après

1. Il est généralement admis que le mauvais karma de quelqu'un ne peut être mitigé par d'autres; mais certains croient qu'un adepte accompli peut prendre sur lui une partie du poids du karma d'autres personnes. Ceci semble s'accorder logiquement avec la conviction très répandue que le mérite (c'est-à-dire le bon karma) peut aisément être transféré sur d'autres par la seule expression de l'intention de le donner.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
nuit, envoient leur esprit demeurer en ces hauts lieux cessent d'être comme les autres hommes. Leur personnalité, leurs pensées, paroles et actions sont de part en part imprégnés de la conscience lumineuse, sans objet et exempte d'attachement des hommes qui approchent de l'état saint de Libération. La sagesse coule en eux comme un lait d'une pure blancheur dans une coupe de cristal étincelante. A eux le fruit de l'achèvement suprême, à condition évidemment que leur pratique soit bien faite et convenablement jointe à la conduite et à l'attitude qui en forment le fondement. La communion mystique avec les forces divines de l'univers doit nécessairement s'accompagner d'une conduite pétrie de compassion et d'une habileté sans faille à transformer les passions qui enfoncent de plus en plus les hommes dans l'illusion : ainsi la direction de leur force sera inversée et leur être tout entier sera unifié dans une progression rapide vers l'Illumination.

On pourrait aisément se méprendre sur la nature et le but d'une telle sādhanā. En termes chrétiens, elle n'est pas un simple rite mais un sacrement, en ce sens que sont conférés pouvoir et purification. Pourtant, étant donné que le bouddhisme nie l'existence d'une déité suprême, on pourrait se demander par qui sont conférés ces bienfaits. Comme je l'ai suggéré, la différence entre les religions fondées sur un Dieu et les religions qui s'en passent (bouddhisme ou taoisme) est dans une certaine mesure une question de mots [1]. Dans les premières, la divinité suprême est conçue comme un être, dans la seconde comme un état. Or, là où sont transcendés l'espace et la forme et où nous considérons une invisible et omniprésente source de béatitude, la différence entre un être et un état d'être est évidemment difficile à définir. Le lien entre les deux concepts, c'est le fait que les mystiques chrétiens reconnaissent que même Dieu (en tant qu'être) est subor-

1. Il y a une différence fondamentale, bien qu'elle ne nous concerne pas dans ce contexte : pour les théistes Dieu est le *créateur* de l'univers, et ceci est un concept tout à fait étranger au bouddhisme.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
donné à la Divinité suprême (un état). Dans la sādhanā, le pouvoir conféré et la purification viennent de l'union de l'individu (temporairement extirpé de sa mesquine petite ego-ïté) avec la Source divine qui est le Vide étincelant.

Il faut souligner deux points, au risque de répéter ce qui a été dit dans les chapitres précédents. Tout d'abord, Vajrasattva et les assemblées de déités qui en jaillissent et y retournent ne sont pas vraiment considérés comme des dieux; ce sont des personnifications des forces divines qui ruissellent en l'adepte au moment de l'union. Même le nom de Vajrasattva, qui signifie Être-de-Diamant, dénote l'idée non d'une personne mais d'un état d'être. C'est cet état dans lequel entre l'adepte et qu'il revêt en visualisant leurs deux corps devenir un. L'adepte *est* réellement Vajrasattva, c'est-à-dire qu'il a temporairement atteint l'état qui, dans sa forme permanente, est le but même de toute cette pratique : la conversion de son corps humain ordinaire en un corps de Vajra, un être de diamant immunisé contre le mal et prêt pour la Libération.

Deuxièmement, il n'y a pas d'intention ritualiste dans la partie liturgique de la sādhanā, la visualisation des syllabes mystiques, etc. Rien ne laisse penser que ce soient des actions pieuses (comme chanter un psaume) et qu'en les accomplissant nous gagnerons d'en haut approbation et bénédictions. Chacune de ces syllabes et toutes les autres visualisations ont une correspondance précise avec une réalité psychique qui existe dans l'adepte. Ainsi la sādhanā n'est-elle pas quelque cérémonie religieuse ordinaire : elle est analogue à un exercice exécuté en laboratoire, où certaines substances sont chauffées, mélangées, séparées, etc., dans l'ordre approprié afin de donner un résultat prévu et inévitable. Les pays occidentaux, où les sciences de l'esprit sont à la traîne loin derrière les autres, n'ont pas encore atteint une connaissance de toutes les entités et forces psychiques telle qu'on puisse diriger des expériences aux résultats aussi précis qu'en physique et en chimie. C'est à cet égard que les Tibétains,

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
tellement en retard dans les sciences physiques, sont nos mentors. Il n'y aurait aucune difficulté à le prouver, si ce n'est que les adeptes suffisamment avancés pour accomplir des prodiges spectaculaires comme modifier la forme et la taille d'objets matériels, les faire disparaître ou se mouvoir dans l'espace uniquement par la force mentale, répugnent fortement à faire des démonstrations. On ne peut en voir des exemples que par hasard, ou par des personnes qui, après avoir acquis certains pouvoirs limités, ont quitté la voie et ne se sentent plus liés par les règles.

Les gens peu familiarisés avec le Vajrayāna pourraient trouver déjà merveilleux que l'adepte voie et ressente tout ce qui est décrit dans la sādhanā aussi clairement qu'il voit les murs de la pièce où il est assis, ou le paysage par la fenêtre. Mais il fait évidemment bien plus. Entraîner son esprit à voir tout cela simplement pour le plaisir de l'expérience ne rimerait à rien. C'est parce que tout ce qu'il voit et ce dont il fait l'expérience correspond à une réalité psychique et produit les résultats désirés que la sādhanā est d'une valeur inestimable. Faire apparaître une vision du grand cercle de feu, par exemple, n'est pas une fin en soi mais un moyen de réaliser un but qui en vaut la peine infiniment plus. Si la sādhanā est conçue comme un rituel pieux telles les matines ou les vêpres, ou comme un fascinant exercice de projections mentales un peu à la manière d'une séance de cinéma, alors tout ce chapitre (en fait, toute la pratique tantrique) perd quatre-vingt-dix-neuf pour cent de son sens.

Le cœur essentiel

Outre sa ressemblance avec les autres sādhanās dans sa forme générale — les sept branches (ici huit), etc. — cette sādhanā partage avec elles trois points essentiels : le ruissellement de rayons de lumière et du blanc nectar de non-dualité dans le corps de l'adepte, l'union et la parfaite identification

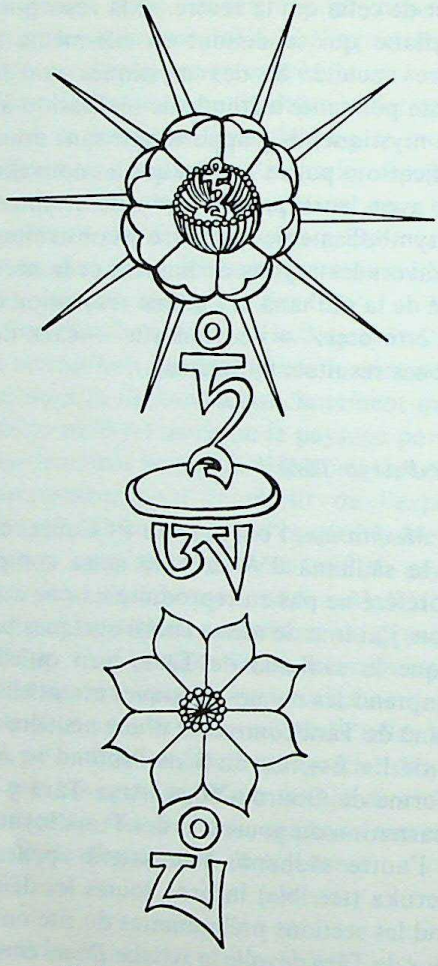
CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
de la déité et de celui qui la révère, et la résorption finale en une seule syllabe qui se dissout en elle-même puis en un état de pure vacuité. Si des mystiques non bouddhistes adoptent cette puissante méthode de réalisation à volonté de l'expérience mystique, ils y apporteront sans doute d'importantes modifications pour s'assurer que les nouvelles sādhanās s'accordent avec leurs propres croyances; mais si tout le détail et le symbolisme peuvent être reconstruits, le pouvoir conféré à travers les rayons de lumière et le nectar, l'union avec la déité de la sādhanā et l'ultime résorption dans le vide ne peuvent être omis — j'en suis sûr — sans dépouiller la pratique de ses résultats miraculeux.

La sādhanā d'Arya Tārā

Buddhist Meditation, l'ouvrage du Pr Conze, contient une version de la sādhanā d'Arya Tārā assez complète et très belle. J'ai préféré ne pas en reproduire ici une autre. Pour la comparaison, j'ai tout de même choisi quelques parallèles qui montrent que la sādhanā de Tārā, bien qu'elle soit plus simple, comprend les mêmes pratiques essentielles.

La sādhanā de Tārā commence d'une manière très semblable à celle de l'« Essence du Sens Profond »; mais comme c'est une forme de Gourou-Yoga, Arya Tārā y apparaît en tant qu'incarnation du gourou et des Trois Joyaux, de même que, dans l'autre sādhanā, Vajrasattva apparaissant sous l'aspect Heruka (terrible) incarne toutes les déités du mandala. Quand les sections préliminaires du rite ont été accomplies, le cœur de Tārā dévoile la syllabe *Dham* entourée de son mantra particulier d'où émanent dans toutes les directions des rayons étincelants. L'adepte attire ces rayons « semblables au nectar ou à la pluie » à travers le sommet de son crâne et jusqu'en son cœur, et sur ce, son corps devient « pur comme une coupe de cristal emplie de caillé d'une blancheur immaculée ». Puis il récite cent huit fois le mantra de Tārā qui

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh



10 *Diagramme de visualisation*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
tourne autour de la syllabe-germe dans son cœur. Tārā le contemple alors avec une joie profonde et, diminuant peu à peu jusqu'à la taille d'un pouce, elle entre dans son corps par le sommet de son crâne et vient se poser sur un disque de soleil reposant sur un disque de lune et un lotus dans son cœur. Le corps de l'adepte commence maintenant à se réduire, et sa taille diminue jusqu'à devenir de la même dimension que la minuscule figure de Tārā. « Tārā, gourou et adepte sont vraiment un et sans nulle distinction. » Le rite est peut-être destiné à des disciples moins avancés : bien que ceci soit un trait commun à toutes les sādhanās, rien n'est dit, en effet, sur la fusion de leurs corps unifiés en la syllabe contenue dans le cœur, et qui se résorbe alors en son extrémité puis disparaît dans la vacuité.

L'intérêt de la pratique de la sādhanā pour les adeptes occidentaux

La réaction de certains sera probablement de trouver que les sādhanās décrites sont inutilement compliquées; que mieux vaudrait s'asseoir à la manière Zen et aller droit au cœur du sujet en entrant sans étapes intermédiaires dans un état de pure vacuité. C'est un point de vue justifiable et qui dans son principe aurait sûrement l'approbation des bouddhistes tantriques eux-mêmes, mais à une condition près. Sans doute répondraient-ils : « Mais certes, allez directement au cœur du sujet sans l'assistance de forces psychiques visualisées sous forme de déités — *si vous le pouvez!* » En fait, c'est précisément ce que font les adeptes tantriques quand ils ont transcendé le besoin de support.

Ma propre expérience et celle d'un certain nombre de disciples du Zen parmi les Chinois et les Occidentaux de ma connaissance me porte à croire que, même après de longues années d'effort, relativement peu de disciples de l'approche directe parviennent à dépasser le stade élémentaire où

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

l'esprit reste parfaitement calme pendant un court moment. Sans aucun doute, certains arrivent à entrer en profond samādhi, à atteindre l'état de félicité et à le dépasser, mais il semblerait que le plus grand nombre n'y parvient pas. Or la méthode tantrique, avec ses préliminaires astreignants et ses techniques complexes, peut intimider ceux qui ne veulent pas avoir à s'occuper de tant de « détails en dehors de la question ». Pourtant l'on peut dire que parmi ceux qui font sincèrement les préliminaires et ensuite les sādhanās avec zèle et régularité, il en est peu qui ne fassent de visibles progrès. Je ne veux pas cependant que ma prédilection personnelle m'entraîne à de fausses comparaisons; aussi, je me hâte d'ajouter que la plupart de mes amis tantristes qui ont obtenu des résultats sont des Mongols ou des Tibétains. On pourrait rétorquer qu'il n'est pas juste de comparer les Tibétains, peuple qui depuis mille ans se livre ardemment à la poursuite du but mystique, aux Occidentaux, aux Japonais ou aux Chinois modernes. Et c'est peut-être vrai.

En tout cas, le choix de chacun entre les formes plus ou moins compliquées de recherche mystique dépend évidemment de sa personnalité et de son opinion que les rituels sont encombrants ou non. Il est vrai que par sa nature même, le mysticisme suggère la simplicité. L'union avec le vide pur et indifférencié est un concept qui s'accorde bien avec l'absence de formalisme. Et pourtant, l'histoire de la plupart des sectes mystiques fait état d'initiations et de symboles complexes; ceci semble corroborer l'idée soutenue par Lama Govinda qu'une imagerie spéciale basée sur des correspondances psychiques est nécessaire pour défoncer les barrières qui séparent la conscience ordinaire des états transcendant la pensée discursive.

Ceci semblerait confirmé par ceux qui prennent de la mescaline. Même si l'on est persuadé que l'emploi de ces drogues a des résultats douteux et éphémères, nul ne peut raisonnablement nier que certaines des intuitions obtenues sous l'effet de la drogue équivalent à de profondes expériences

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
mystiques. Si cette preuve peut constituer un point de référence, la réalisation d'états mystiques avancés est en effet accompagnée de l'apparition spontanée de rayons lumineux, de couleurs brillantes (comme celles des dhāranīs) et de dessins complexes (comme ceux des mandalas) qui jouent un rôle essentiel. Lorsqu'on évalue les méthodes tantriques, sans doute vaut-il la peine de tenir compte des nombreuses similitudes entre les expériences des adeptes tantriques et celles des utilisateurs de mescaline, au cours de leurs voyages dans ces étincelants états de conscience qui pendant des siècles ont été un secret soigneusement gardé et connu des seuls initiés.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

5

Pratique supérieure

Les divisions de la pratique tantrique

Je quitte à présent le terrain qui m'est connu, n'ayant jamais eu l'occasion de rester plus de trois mois de suite auprès d'un de mes lamas. S'ils m'ont enseigné de précieuses vérités, je l'ai dû à leur compassion et non à mon mérite. Ils ne m'ont certainement pas donné beaucoup d'enseignements destinés aux mystiques avancés, car je n'étais pas qualifié pour les recevoir [1]. Mais ce livre ne serait pas complet si les étapes suivantes de la voie n'étaient au moins mentionnées et j'ai tenté de compléter un peu ce que j'ai appris de mes lamas en lisant les ouvrages d'érudits occidentaux. Je suis donc en partie redevable pour la matière de ce chapitre à ces pionniers modernes de la Voie de Diamant : Lama Govinda, Evans-Wentz, Edward Conze et Herbert Guenther. Je n'ai pas eu l'heureuse occasion de partager une initiation avec eux, comme je l'ai fait avec John Driver, cependant ils sont tous en un sens mes « frères dans le Vajra » et, j'en suis sûr, accepteront généreusement mes excuses.

1. Pour être plus exact, un de mes principaux gourous m'a bien conféré l'initiation et le « Lung » nécessaires pour couvrir toutes les pratiques nyingmapas, mais je ne suis pas resté assez longtemps pour les apprendre soit de lui, soit de mon co-initié John Driver, qui aurait pu, si nous en avions eu le temps, me donner au moins des explications théoriques ou des explications du texte qui m'auraient évité de devoir les emprunter aux travaux d'autres auteurs.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Ce que j'appelle pratique supérieure recouvre :

1. Des techniques servant à transmuer les forces émotionnelles en pouvoir spirituel;
2. Des techniques de yoga concernant le corps, spécialement la respiration, la vitalité sexuelle et les canaux et centres psychiques.
3. Des techniques concernant surtout l'esprit.

Ces trois catégories se chevauchent. Même s'il existe des pratiques de méditation où le rôle du corps se limite à des postures et à des mudrās, il n'existe pas de pratiques psychophysiques qui soient séparées des techniques de méditation ou qui n'utilisent pas la force des émotions là où ce serait souhaitable.

Les tantras peuvent se diviser en quatre ou six catégories, mais toutes les sectes ne s'accordent pas sur les frontières qui les délimitent et nombre d'œuvres tantriques contiennent des éléments appartenant à plusieurs catégories. La classification donnée ici est celle des Nyingmapas. Les Gelugpas, dit-on, n'emploient pas le terme Atiyoga mais divisent les œuvres de l'Anuyoga en Tantra Père, Tantra Mère et Tantra Non-Duel, dont la troisième catégorie correspond peut-être plus ou moins exactement à l'Atiyoga.

Voici la classification nyingmapa :

INFÉRIEUR	
Kriyā Tantra	Où les déités sont visualisées comme extérieures.
Charya Tantra	Où les déités sont visualisées comme identiques à l'adepte.
Yoga Tantra	Où l'on reconnaît que le pouvoir des déités s'élève de la non-dualité.
SUPÉRIEUR	
Mahāyoga Tantra (également appelé la base de tous les dharmas)	Dont l'accès s'obtient par les trois siddhis (pouvoirs supranormaux) et où les souillures du corps, de la parole et de l'esprit sont purifiées *à travers* le corps, la parole

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

	et l'esprit. Les trois samādhis qu'on peut obtenir par cette forme de tantra sont ceux de jñāna (réalité innée) et shūnyatā (vacuité); de la manifestation ou inébralanble compassion pour tous les phénomènes; et de la cause, sur laquelle on médite grâce à un symbole spécial. C'est le yoga employé pour l'ouverture des canaux psychiques et la visualisation des déités.
Anuyoga Tantra (également appelé le chemin)	Où l'adepte en vient à réaliser et à honorer le vrai sens du Mantrayāna (Vajrayāna), ne rompt jamais le courant de compassion envers les êtres du Triple Monde, et révère en son lama un homme qui a découvert des trésors dans l'océan infini du Samsāra. Ce yoga est employé pour la respiration sacrée; les déités apparaissent d'elles-mêmes.
Atiyoga (également appelé le fruit)	Qui est exempt de distinctions de profondeur, d'étendue et de difficulté, et ressemble à un état d'unité spontanément réalisé où il ne reste nulle règle à observer. Ce yoga est employé pour certains mystères.

Cette description est incomplète (et même ce qui vient d'être dit contient des sens intérieurs au sens), mais elle peut servir d'indication sommaire.

Pouvoirs supranormaux

Comme tous les bouddhistes, les disciples du Vajrayāna pensent que même les dieux ne peuvent réaliser l'Illumination : la quête spirituelle doit commencer pendant qu'on a la condition humaine. Le corps, qui ne peut être considéré comme séparé de l'esprit par ceux qui pensent en termes de non-dualité, est le vase sacré où l'on peut faire couler la sagesse libératrice. Les exercices psycho-physiques ne sont pas destinés à donner la force, la grâce ou l'équilibre, mais à purifier le vase de Libération. Ils concernent principalement

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
le contrôle de la respiration, le contrôle de certains des liquides du corps et la purification des canaux psychiques reliant les chakras ou centres nerveux psychiques à toutes les parties du corps. On appelle parfois *vāyu* (vent) la force qui passe par ces canaux psychiques, mais, comme le Ch'i ou K'i des adeptes taoistes chinois, elle est d'une nature beaucoup plus subtile que l'air que nous respirons. Bien qu'ils soient pratiqués dans un contexte strictement bouddhiste, ces exercices de yoga tibétain ne sont généralement pas d'une origine purement bouddhiste et on peut remonter jusqu'à leurs contreparties hindoues et taoïstes.

Pour beaucoup d'adeptes, les techniques physiques (qui forment certaines sādhanās) sont l'exercice quotidien de plusieurs mois ou même de plusieurs années consécutives. Ceux qui veulent en faire leur pratique principale et acquérir des pouvoirs psychiques pour progresser rapidement vivent à part en *togdens* (yogis) qui laissent leurs cheveux très longs et s'habillent de manière singulière comme pour bien marquer leur méthode d'approche inconventionnelle. Ce ne sont pas des moines, mais en général ils restent chastes afin de conserver l'aide de leur entière énergie pour leur pratique ardue [1].

Avant d'exposer à grands traits les pratiques yogiques dans

1. Plusieurs personnes de ma connaissance ont été témoins de quelque extraordinaire exploit de yogis ou d'adeptes avancés. Une jeune Anglaise habitant dans les contreforts himalayens m'écrivit comment, chaque matin avant le point du jour, elle était réveillée par le bruit de chocs formidables venant d'une chambre voisine habitée par des yogis. Elle finit par découvrir que ses voisins pratiquaient la lévitation — et pas toujours avec le plus grand succès! Je n'ai jamais vu de Tibétains léviter, mais une fois, en Thaïlande, je vis un Miao (tribu thaï) assis sur un banc dans une sorte de transe et les cuisses parallèles au sol, rebondir plusieurs fois à quelques dizaines de centimètres de hauteur sans se servir de force musculaire — ses jambes restant tout le temps pliées à angle droit. Un autre ami anglais rencontra pendant une visite au Sikkim un lama mourant qui, alors qu'il était assis sur le sol pendant les rites préparatoires de la mort, perdit momentanément le contrôle de lui-même et, à son profond embarras, ne put s'empêcher de léviter malgré l'inopportunité du moment!

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

leur contexte spirituel, il peut être intéressant de mentionner certains des pouvoirs psychiques qui en résultent incidemment (ou plus rarement à dessein). La recherche délibérée de cette puissance est généralement réprouvée par les adeptes avancés qui, s'ils les acquièrent à un moment donné, s'efforcent de ne pas les manifester, sauf dans des circonstances justifiant totalement leur emploi immédiat. Le pouvoir de loin le plus courant est la télépathie; on ne peut rester en contact personnel avec des lamas tibétains sans en découvrir tant d'exemples (à des degrés extrêmement divers) que cela cesse d'étonner.

Une autre perception extrasensorielle assez courante est la capacité de prédire — avant que ne s'abatte la maladie ou le danger — le jour et l'endroit de sa propre mort et, dans certains cas, le lieu et les circonstances de sa renaissance [1].

Deux des pouvoirs incidemment acquis par la pratique de yogas psychophysiques visant des fins purement spirituelles sont particulièrement appréciables pour les adeptes à cause des conditions physiques de vie au Tibet et peuvent donc dans une certaine mesure être cultivés pour leur propre intérêt. Ce sont les effets de *lung-gom* et de *tum-mo*. Le premier permet de couvrir de grandes distances dans une sorte de transe à une vitesse extraordinaire, en bondissant comme une balle et en surmontant les obstacles avec une dextérité supranormale. Dans un pays sans véhicules ni télégraphe, ceci dut être extrêmement utile pour envoyer des messages entre des

1. La jeune Anglaise mentionnée dans la note précédente m'a récemment écrit : « Un des moines est mort à peu près à ce moment. Vous rappelez-vous le moine d'environ vingt-sept ans qui était frêle comme un enfant? Il savait qu'il allait mourir car un soir, à peu près trois jours avant, en quittant l'atelier de xylographie, il fit ses adieux aux graveurs laïcs en disant qu'il ne les reverrait plus. » Cet exemple n'est peut-être pas tellement frappant car le moine pouvait savoir qu'il était malade, pourtant je ne pense pas que c'était ce qu'il voulait dire. Nombreux ont été les autres cas de lamas en bonne santé prédisant très exactement le lieu et l'heure de leur mort plusieurs mois ou plusieurs années à l'avance. Apparemment, ces prédictions se réalisent exactement.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
monastères très éloignés les uns des autres. *Tum-mo* est une pratique de Hathayoga décrite plus loin; elle est destinée à engendrer la chaleur psychique comme moyen spécial de hâter la Libération, mais la chaleur physique aussi y est incidemment engendrée; un adepte nu assis dans la neige par une température sub-arctique peut faire fondre de la glace épaisse par le contact de son corps. Pour les ermites kagyüpas qui méditent dans des grottes glaciales pendant des années sans interruption, cet effet secondaire est des plus opportuns. Des pouvoirs beaucoup plus difficiles à acquérir résultent de la pratique de *p'ho-wa*, qui vise à transférer la conscience au moment de la mort et à pouvoir exercer un certain choix sur les circonstances de la prochaine incarnation. Cette pratique a incidemment pour fruit de donner à l'adepte la capacité de transférer pendant sa vie sa conscience où il veut et quand il veut. (Les experts en cet art doivent être fort enviés de quelques agents de la CIA!)

A certains textes de sādhanā sont adjointes des listes des pouvoirs supranormaux qu'elles engendrent, mais il est difficile de savoir s'il faut les prendre littéralement, si les phénomènes anormaux ne se manifestent que subjectivement, ou si les termes employés sont les « noms de code » de développements spirituels d'une forme plus subtile. Comme la question n'a pas tellement d'importance, je n'ai pas pensé à la poser à mes lamas. D'après les textes, on trouve les pouvoirs suivants : rapetisser à volonté des objets (y compris son propre corps) ou les agrandir démesurément, les rendre légers comme une plume, les faire apparaître à un endroit déterminé, être un ou se multiplier, changer les cinq éléments l'un en l'autre, traverser indemne le feu, l'eau ou les objets solides, etc. Il est difficile d'en juger car un homme assez avancé spirituellement pour manier des pouvoirs ayant une lointaine ressemblance avec ceux-ci ne serait pas enclin à en faire la démonstration dans le seul but de satisfaire la curiosité. Cependant, des rapports rédigés pendant les deux derniers siècles (et certains récemment) par des missionnaires

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

chrétiens ou d'autres personnes vivant en bordure du Tibet parlent de phénomènes étranges, comme l'agrandissement et la réduction de la taille de petits objets ou leur soudaine disparition et réapparition, en réponse à des ordes mantriques. Peut-être le sens caché contenu dans les listes de pouvoirs n'est-il donc pas aussi éloigné qu'on pourrait le supposer du sens apparent. Après tout, les phénomènes naturels sont, comme les idées, des productions mentales. Ceux qui ont parfaitement saisi ce principe peuvent sans doute manipuler aussi facilement les uns et les autres [1].

En dépit de cette aversion à démontrer des pouvoirs inhabituels ou même à en parler, sauf pour avertir les adeptes qu'ils doivent ne pas leur accorder d'importance, certains pouvoirs (comme la télépathie) se manifestent dans des circonstances tout à fait ordinaires et sont difficiles à cacher; et d'autres (parcourir très rapidement de longues distances et engendrer la chaleur corporelle) sont tellement utiles qu'ils sont employés assez couramment pour avoir attiré l'attention de maint témoin digne de confiance. D'abondantes preuves montrent que les adeptes les plus avancés développent au moins *certains* pouvoirs qui confinent au supranormal, bien

1. Des contes étranges parviennent de la région himalayenne, contes difficiles à croire même si — au cas où l'on accepte que l'univers est une création mentale — il n'y a pas de raison de les rejeter péremptoirement. Par exemple, dit-on, des hommes experts à donner une forme palpable à leurs créations mentales envoient des doubles d'eux-mêmes faire des voyages pendant lesquels les spectres se conduisent et parlent d'une manière si convaincante que tout le monde croit leur créateur présent en chair et en os. En d'autres termes, des fantômes tangibles sont envoyés par des hommes vivants et en bonne santé. Plus facile à croire est cet autre pouvoir qui permet d'envoyer la conscience en des endroits lointains où, sans que sa présence soit sentie, elle perçoit tout ce qui est fait et dit. Il existe des cas authentiques d'adeptes relativement inexpérimentés capables de quitter leur corps pendant leur sommeil et de le regarder du plafond ou d'un autre endroit de la pièce; et il existe des cas de yogis avancés qui peuvent relater correctement ce qui vient de se passer à plus d'une centaine de kilomètres; ceci montre clairement qu'un homme vivant et sa conscience peuvent se séparer pendant un certain temps sans résultat fatal.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
que ce soient plus probablement des facultés naturelles du corps et de l'esprit humain que tout le monde peut obtenir, comme la parole humaine, à condition d'avoir la connaissance et la patience nécessaires pour remplir les conditions préalables. Il est probable également que le Tibet fournissait un environnement physique, social et spirituel particulièrement favorable au développement de ces pouvoirs. Étant donné que d'une part les hommes prêts à passer de longues années dans la solitude pour progresser spirituellement étaient nombreux, et que d'autre part les moyens de communication étaient sans aucun doute les plus arriérés du monde, il n'est pas surprenant que certains adeptes aient réellement développé divers moyens d'accélérer la communication, par exemple la télépathie et le voyage en état de *lung-gom*, et d'en faire un usage précieux. Dans le monde moderne des téléphones et des autoroutes, qui pourrait se soucier de passer quelque seize heures par jour, pendant cinq ans d'affilée, à acquérir le pouvoir de couvrir de grandes distances à la vitesse d'un cheval de course?

La raison pour laquelle les pouvoirs supranormaux ne sont pas tenus en grande estime est que des efforts délibérés pour les cultiver distrairaient les adeptes de la quête infiniment plus rémunératrice de la Libération. De plus, une fois acquis, ces pouvoirs peuvent devenir source de profit et les personnes tenant ces moyens de gagner richesse et renommée risqueraient d'être radicalement détournées de la quête. Il est fait exception pour le pouvoir de guérir, très différent parce que ce sont les autres et non le guérisseur qui en bénéficient. Le sujet des guérisons miraculeuses au Tibet ne m'est pas tellement familier, mais j'ai remarqué que, tout à fait à part des lamas médecins qu'on peut qualifier de médecins herboristes, de nombreux lamas composent des pilules à partir de substances non médicinales et les imprègnent de pouvoir au cours de nuits entières de veille en leur transférant une partie de la force psychique de leur esprit et, peut-être, de leur accumulation de mérite. Je doute que de telles pilules soient

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

destinées à guérir des maux purement physiques; ont-elles un effet médical autre que celui d'aider à des guérisons par la foi? Je n'en sais rien [1].

Transmutation des passions et des désirs

A part les exercices détaillés de pratiques psycho-physiques et de méditation décrits un peu plus loin, la pratique supérieure recouvre aussi l'habileté à dissoudre les passions ou à les transmuer afin de pouvoir employer leur force au service du but suprême. Je n'ai reçu que de brèves instructions et ne connais pas les détails des méthodes plus puissantes. Il est peu probable qu'un lama versé dans cette technique se laisserait persuader de l'enseigner simplement pour satisfaire la curiosité d'un étranger. Elle ne m'aurait également été communiquée — même si j'avais tout spécialement désiré l'acquérir — que si j'avais pu rester quelques années auprès de mon instructeur afin qu'il puisse d'abord sonder ma sincérité et, plus tard, guider mes progrès; car user de

1. Je ne connais personnellement que deux cas de guérison spirituelle effectuée par des lamas tibétains. Le premier s'est passé il y a bien des années à Hong-Kong. Un jeune Cantonnais souffrant d'une maladie de l'œil fut traité devant moi par un lama renommé qui faisait route de Nankin au Tibet par Hong-Kong et Calcutta. Le lama entonna un mantra et souffla dans l'œil du malade; d'après ce que j'entendis quelques jours plus tard, ceci donna d'excellents résultats; mais je n'ai jamais su quels étaient les détails de la maladie ou l'étendue de la guérison. Dans le second cas, c'était moi le patient. En jardinant à Bangkok il y a quelques mois, je reçus malencontreusement dans l'œil une goutte de sève vénéneuse de cactus. La douleur était effroyable et j'étais sûr que ma vue serait sérieusement abîmée. Par un curieux hasard, le seul et unique lama tibétain de Bangkok, qui ne m'avait pas rendu visite depuis deux ans, vint me voir le lendemain même. Lui aussi prononça un mantra et souffla dans mon œil. En quelques jours, les symptômes de l'empoisonnement avaient disparu et ma vue était complètement revenue. Mais comme je suivis aussi le traitement quotidien d'un médecin anglais, rien ne permet de savoir si ma très rapide guérison fut entièrement, en partie ou pas du tout due au pouvoir guérisseur du lama.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
semblables techniques, c'est jouer avec le feu, jongler avec des fils à haute tension. Il est douteux qu'en dehors du cercle choisi des adeptes du Vajrayāna tibétains, mongols et chinois spécialement instruits dans ces techniques, il existe dans le monde entier plus d'une ou deux personnes qualifiées pour les décrire. Les érudits connaissant le tibétain et le sanscrit peuvent acquérir les textes en ces deux langues sur le sujet, mais — comme pour les autres textes tantriques importants — les clefs essentielles en sont retirées, ce qui donne lieu à des méprises ridicules.

En parlant de la pratique supérieure, nous parlons évidemment de sages ayant dépassé de loin le stade de ces personnes gouvernées par les passions et les désirs désordonnés, obligées de tirer le meilleur parti d'une situation insatisfaisante par la triste expérience de leurs échecs qui leur profitera à l'avenir. Les adeptes avancés sont ceux qui ont extirpé non seulement les racines de la conduite inconsidérée résultant de la passion et du désir, mais aussi les racines des passions et des désirs eux-mêmes. Simplement s'abstenir de satisfaire ses désirs, au lieu de s'en débarrasser totalement, est psychiquement et en certains cas physiquement dangereux. Dès le départ, le but doit être de déraciner les désirs et non de tailler les branches, ce qui cause au contraire la croissance d'un feuillage encore plus luxuriant. L'abstention qui mène à une grave frustration est un sûr moyen de parvenir à la destruction spirituelle.

Cependant vient un moment où il faut faire une distinction entre la passion débridée qui ne peut être que nuisible et les forces intérieures de la psyché qui, tout en étant de nature passionnée, peuvent être dirigées de façon à aider à la réalisation d'un état sans ego, en abattant les barrières illusoires qui renforcent notre sensation d'être des entités individuelles séparées. Les rapports sexuels ne sont pas interdits aux adeptes qui n'ont pas pris de vœux monastiques, mais ils sont généralement déconseillés, car la fréquente émission du liquide séminal est un gaspillage de la force psychique et

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

l'émotion sexuelle mal dirigée est une source féconde d'obstacles karmiques. Il est donc recommandé, en cas d'activité sexuelle, de retenir si possible le liquide vital. Cette possibilité dépend de diverses circonstances, dont le degré du pouvoir de contrôle de l'adepte n'est pas la moindre. Ce qui est bien plus important, c'est que l'adepte se serve de l'émotion et de la félicité qui en résulte pour réaliser qu'il n'est pas un individu séparé par son enveloppe de peau du reste des phénomènes. Pendant le plaisir, il doit voir en son désir « un compagnon de la félicité-vacuité, c'est-à-dire une partie intégrante de l'universel jeu du vide qui fonctionne en lui mais ne lui appartient pas. Reconnaissant les déités du mandala en tous les êtres, y compris lui-même et sa partenaire, il résout d'engendrer la Jñāna [1] de la félicité-vacuité et soit de retenir le liquide séminal, soit de laisser la nature suivre son cours tout en visualisant l'objet du désir comme le mandala du Yidam. Pendant ce temps, il convertit sa passion en une ardeur irrésistible et emplie du saint pouvoir d'adoration non pour sa partenaire elle-même, mais pour la félicité-vacuité immaculée qu'elle représente. L'offrande doit être accompagnée de joie suivie de sérénité; le remords ou le dégoût pollueraient l'offrande, la partenaire et l'adepte, et ceci causerait des résultats sérieusement néfastes ». Pour citer le Pr Herbert Guenther [2] : « Puisque l'amour va de la personne concrète vers ce qui est insondable, co-existant ou co-émergent avec le concret, l' " attrait de la chair " se révèle être " la conscience transcendante qui pénètre et transperce la discrimination et le jugement " en tant que fonction transcendante. »

Le désir sexuel constitue un élément d'une forme d'amour et tout amour est une manifestation de la Compassion dans son sens le plus élevé en tant que co-génitrice de l'Illumination, l'autre étant la Sagesse. Par conséquent, la Compassion

1. Union du vide et de la manifestation ou le fruit de cette union.
2. *The Life and Teaching of Naropa.*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
ne doit pas nécessairement s'exprimer à travers l'amour sexuel et souvent ne s'exprime pas ainsi, mais l'amour sexuel peut en général être délibérément élevé pour devenir une expression de la Compassion qui embrasse bien plus que l'objet immédiat de l'amour sexuel. L'amour est ressenti par des êtres individuels; pourtant il ne leur appartient pas et n'a pas en eux son origine, car il fait partie de l'universelle force de Compassion qui œuvre à travers eux; c'est pourquoi même les hommes passionnés qui s'adonnent avec trop de complaisance aux plaisirs sexuels sont moins éloignés de la perfection que les hommes au cœur sec qui, n'aimant personne, endiguent le courant de la compassion. Pour citer encore Guenther [1] : « La stimulation, quelle qu'en soit la source, arrache l'individu à son éloignement de l'homme [...] Plus l'homme sort de sa solitude, plus il remarque que sa sensation d'ego s'amenuise proportionnellement à son intimité croissante avec les autres. Là surtout où la réalité de l'amour est la fondamentale manifestation du sublime en l'homme [...] la sensation d'ego perd rapidement prise sur lui et, de même, l'idée de l'*autre* en tant qu'entité isolée disparaît aussi. »

En utilisant l'amour sexuel à une fin élevée dans les cas où ceci est jugé souhaitable, le but du tantrisme est de puiser dans son pouvoir de détruire la sensation d'ego isolé et la croyance erronée en une quelconque distinction entre sujet et objet. Même ceux qui ignorent tout de l'enseignement tantrique et ne s'intéressent pas à la recherche spirituelle, se perdent l'un dans l'autre au moment de la plénitude de satisfaction et, très probablement, perdent la sensation d'être un ou même deux. A ce moment-là, leurs deux corps deviennent pour eux l'univers tout entier, ce qui est précisément le but de toutes les formes de yoga. On peut supposer qu'un adepte tantrique avancé n'a pas besoin d'une simple leçon expérimentale; les méthodes enseignées visent indubitable-

1. *The Life and Teaching of Naropa.*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ment à élargir l'expérience d'unité de telle manière qu'une réalisation mystique de l'identité du microcosme et du macrocosme, profonde et peut-être prolongée, soit accomplie par expérience directe.

Pratiques yogiques appartenant à la Voie de la Forme

Les Tibétains divisent la pratique spirituelle en yogas appartenant à la Voie de la Forme et yogas appartenant à la Voie Sans Forme. Ils sont d'égale valeur, puisque tous deux visent à ce que des êtres encore dans le monde de la non-vacuité fassent l'expérience directe et totale de la vacuité. Le Nirvāna qui est sans forme et le Samsāra qui a forme sont les aspects jumeaux d'une réalité unique : la vacuité transcendante qui, loin d'être un simple vide au sens ordinaire, combine les attributs de l'absence de forme avec la potentialité de produire une myriade de myriades de formes. Le choix de l'adepte entre ces deux démarches doit dépendre de ce que son lama pensera de son caractère et de ses capacités. La Voie Sans Forme peut sembler la plus élevée — comme le supposent nettement les disciples du Zen — mais elle est semée de pièges plus profonds; ne serait-ce qu'à cause de l'absence d'une diversité de moyens, et de la difficulté de faire comprendre en mots les étapes à franchir, ceux dont la pratique est sans forme risquent davantage de confondre la réussite avec une sorte de « flou mental », un sentiment heureux et vague que « tout est un » et que « tout va très bien, amen ».

Dans la pratique, il est peut-être moins difficile d'acquérir par les yogas constituant la Voie de la Forme la formidable énergie nécessaire pour transformer un homme non illuminé en un Être Libéré.

La plus grande partie de ce qui a été dit jusqu'ici se fonde sur des connaissances acquises auprès de lamas nyingmapas. Je suis obligé maintenant d'utiliser les textes sur la pratique

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

supérieure qu'il est possible d'obtenir dans les langues que je comprends. Il se trouve que la pratique kagyüpa a reçu plus d'attention que les autres écoles tantriques. Ce qui suit provient donc largement de sources kagyüpas. Heureusement, les pratiques kagyüpas et nyingmapas sont assez proches pour qu'il n'y ait pas de brèche entre elles.

Parmi les innombrables yogas de la Voie de la Forme, six sont prééminents, et sur certains de ceux-ci ou sur tous, Evans-Wentz, Herbert Guenther et Lama Govinda ont chacun fait part de connaissances qui nous ont grandement éclairés. Ce sont :

1. Le Yoga de la Chaleur Psychique ou Feu Intérieur, appelé en tibétain Tum-mo, qui produit une formidable énergie psychique; il comporte aussi l'appréciable effet secondaire d'engendrer la chaleur physique.

2. Le Yoga du Corps Illusoire : Gyu-lü, par lequel l'adepte en vient à réaliser que son propre corps et tous les objets matériels sont illusoires.

3. Le Yoga de l'État de Rêve : Mi-lam, par lequel l'adepte apprend à observer et contrôler ses rêves et à voir que les états de veille et de sommeil sont tous deux d'une nature également illusoire.

4. Le Yoga de la Claire Lumière : O-sel, par lequel l'adepte se trouve face à face avec l'Ainséité des phénomènes et réalise l'état de félicité transcendant la pensée qui est aussi appelé Illumination extatique.

5. Le Yoga du Bardo : Bar-do, par lequel l'adepte apprend à traverser le processus de la mort, la mort elle-même, l'au-delà de la mort et la renaissance, sans interruption de la continuité de sa conscience.

6. Le Yoga du Transfert de Conscience : P'ho-wa, par lequel l'adepte apprend à transférer sa conscience d'un corps à un autre ou d'un endroit à un autre, et à entrer dans un état de renaissance déterminé par son propre choix.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le Yoga de la Chaleur Psychique

Ce yoga est parfois très apprécié à cause de son effet secondaire qui représente un grand avantage pour les ermites endurant les rigueurs d'un hiver tibétain dans des grottes non chauffées, mais son véritable but est la réalisation d'un état d'unité et de plénitude sans égales, où les forces de tout l'être de l'adepte sont concentrées et intégrées. Au départ, il doit s'accoutumer à se passer de vêtements épais ou de feu pour lui tenir chaud; et il doit également observer une stricte continence sexuelle étant donné que l'énergie sexuelle transmuée est l'une des principales sources de chaleur psychophysique. La maîtrise de cette pratique prend souvent des années et se parfait habituellement dans la solitude. C'est une forme de Hathayoga combinée à une sādhanā, qui comporte des visualisations et des exercices de respiration. Le principal objet de visualisation est la lettre *Ah*; par sa respiration contrôlée et son intense concentration mentale, l'adepte la fait rougeoyer de chaleur et se transformer en une flamme qui emplit son corps, puis se répand dans tout l'univers qu'elle remplit, avant de se résorber et de disparaître dans le vide. Quand il a acquis une certaine compétence, l'adepte peut rompre sa solitude et pratiquer Tum-mo où il veut et quand il veut. Pour tester sa réussite, son gourou lui demandera peut-être de rester en méditation nu dans la montagne toute une froide nuit d'hiver, pendant laquelle il doit sécher l'un après l'autre des draps trempés dans l'eau glacée en les enroulant autour de lui et en les soumettant au feu de sa chaleur interne. Mme David-Neel parle de joutes entre adeptes récemment qualifiés, concourant à qui sécherait le plus de draps glacés et dégoulinants entre la fin du soir et le lever du soleil. Un autre test consiste à mesurer la quantité de neige fondant sous son corps.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le Yoga du Corps Illusoire

Son but est de faire reconnaître à l'adepte la nature illusoire de son propre corps et de tous les objets de l'univers [1]. La pratique commence par la contemplation d'une image dans un miroir. Les images réfléchies ont ceci de remarquable qu'elles présentent toutes les apparences de profondeur, alors qu'elles sont en fait parfaitement plates. Les contempler est un excellent moyen de saper la croyance en la fiabilité de la perception et ainsi en la réalité individuelle des objets matériels. Ensuite, l'adepte contemple l'image comme si elle se trouvait entre lui-même et le miroir, et finalement la différence entre l'adepte et l'image est abolie en un acte de pure sensation. Ensuite il contemple l'image longuement et dans différents contextes jusqu'à ce qu'il cesse de la juger admirable ou blâmable, un avantage ou un désavantage pour lui-même, une cause de bonne ou de mauvaise renommée, ou une source de plaisir ou de souffrance. Considérant qu'il n'est en aucune façon différent de la forme réfléchie, il pense que ces formes sont toutes deux également semblables à un mirage, à des nuages, au reflet de la lune dans l'eau, à la substance des rêves, etc. Puis une image de Vajrasattva ou du Yidam se réfléchit dans le miroir et l'adepte médite sur elle jusqu'à ce qu'elle s'anime. S'il est extrêmement compétent, l'image, d'abord regardée comme si elle se tenait devant le miroir, devient bientôt assez substantielle pour être touchée, et l'adepte doit alors voir en toutes les formes le corps de cette déité. Ceci a pour résultat de faire reconnaître que tous les phénomènes sont le jeu ou les émanations du Yidam, c'est-à-dire de la vacuité. Ensuite l'adepte, libérant ses pen-

1. Ceci ne signifie pas qu'ils n'existent pas, mais que leur existence n'est pas du tout telle qu'elle apparaît à nos perceptions sensorielles défectueuses.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sées du passé, du présent et de l'avenir, fixe son esprit unifié en une parfaite concentration sur un espace vide dans le ciel; et ayant fait entrer sa force vitale dans le canal psychique médian de sa colonne vertébrale, il saisit que même des signes tels que des corps célestes éblouissants ou la silhouette d'une des formes de Bouddha sont pareils au reflet de la lune dans l'eau. Finalement, en voyant l'unité du mobile (Samsāra) et de l'immobile (Nirvāna), il atteint un état de non-dualité et, lorsque le yoga a été totalement maîtrisé, la pleine réalisation de la Vérité finale jaillit dans sa conscience.

Le Yoga de l'État de Rêve

Dans ce yoga, l'adepte apprend à entrer à volonté dans l'état de rêve, à en explorer les caractéristiques et à retourner dans l'état de veille sans aucune interruption de la continuité de sa conscience normale. Il découvre ainsi la nature illusoire [1] de ces deux états et apprend à mourir, traverser le Bardo et renaître sans perte de mémoire, tout comme il va et vient entre le rêve et l'état de veille. Cette pratique est un excellent moyen d'arriver à réaliser que l'univers apparemment substantiel et tout ce qui y est contenu sont de la nature subtile de la pensée et totalement dépourvus de réalité objective. Cependant, la simple comparaison faite durant les heures de veille entre les rêves et les phénomènes de la vie éveillée sont d'une valeur assez limitée. Pour que ce yoga soit efficace, il est nécessaire de rester parfaitement conscient pendant qu'on rêve et de faire ainsi l'expérience de la nature identique des deux états.

Le Yoga de la Claire Lumière

Il est dit que peu après la mort, tout être contemple la Claire Lumière du Vide, qui n'est autre que la réalité dans

1. Pas non existante!

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

son état pur, fondamental — la pure Conscience nirvanique d'un Bouddha! Elle apparaît juste avant que les propensions karmiques du défunt ne se manifestent soudain dans toute leur force et ne le fassent s'égarer dans la reprise d'une naissance et les souffrances qui l'accompagnent. Un adepte très avancé, capable de reconnaître la Claire Lumière pour ce qu'elle est au lieu d'être terrifié par son éclat, est sûr d'échapper à la renaissance, mais la plupart des gens sont réellement terrifiés et fuient le plus vite possible ce qui — s'ils se le rappelaient — assurerait leur Libération immédiate! Si la Claire Lumière peut être contemplée de temps en temps pendant cette vie-ci, le bénéfice en est donc incalculable, car après la mort les personnes qui ont fait cette expérience ont plus de chances de la fixer sans frayeur et d'atteindre ainsi rapidement leur but. Pendant sa durée, l'expérience extatique permettra de plus à l'adepte d'entrer dans les mêmes sentiments et perceptions qu'un Bouddha! La condition inobscurcie et primordiale de l'esprit qui brille entre la cessation d'une pensée et la naissance de la suivante est « la Claire Lumière Mère ». Celle qui jaillit dans l'esprit lorsque cessent l'imagination, la pensée, l'analyse, la méditation et la réflexion, laissant ainsi l'esprit dans son état naturel, prend la forme duelle de la vacuité et des apparences phénoménales — elle est appelée « la Claire Lumière Fille ». La fusion des deux s'appelle « faire fusionner en l'Unité la Nature de la Claire Lumière et de la Voie ». On peut faire se produire la même expérience au moment qui sépare l'état de veille du sommeil en accomplissant une courte sādhanā une fois couché. On peut encore faire jaillir la Claire Lumière sous sa forme « Mère » pendant le sommeil profond. Finalement, l'adepte accompli peut, au moment entre le sommeil et le réveil, percevoir « la Claire Lumière Résultante » dont l'expérience est engendrée par la fusion de la « Mère » et de la « Fille ». Ceci a pour résultat la réalisation d'un état d'illumination sur la nature de la réalité d'où n'est possible aucune rechute dans des vues non-illuminées sur

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

l'homme et l'univers. Comme le Yoga du Corps Illusoire, ce yoga peut, à lui seul, conduire à la Libération s'il est parfaitement maîtrisé.

Le Yoga du Bardo

Cette pratique se fonde sur le Bardo Thödol [1]. Selon cette doctrine, lorsqu'un homme récemment décédé fuit, comme cela se produit habituellement, l'occasion de Libération offerte par le jaillissement de la Claire Lumière de la Vacuité, les accroissements karmiques issus de la vie qui vient de finir commencent à manifester leur activité. A mesure que la conscience erre dans le Bardo, elle s'enfonce progressivement jusqu'à ce que se soit évanoui le dernier rayon attardé de la Claire Lumière. Immergé dans les illusions hallucinatoires qui s'élèvent de son karma, le malheureux se précipite çà et là terrorisé jusqu'à ce qu'il s'élance finalement dans l'abri d'une matrice et se destine ainsi lui-même à une renaissance supplémentaire qui fait partie d'une chaîne d'existences apparemment interminable. D'un autre côté, s'il a acquis pendant sa vie la parfaite maîtrise du Yoga du Bardo, au moment de la mort il entrera dans un profond samādhi et, gardant toute sa conscience, il se préparera à tenir bon devant l'expérience de l'aube de la Claire Lumière. Ainsi libéré de la nécessité de renaître, il attendra une occasion favorable de s'incarner sous une forme appropriée à son vœu de Bodhisattva : travailler à la Libération de tous les êtres. Il continuera désormais de vie en vie sans interruption du courant de sa conscience, en choisissant toujours des formes d'incarnation servant bien son but. Ainsi ce yoga peut-il mener directement à l'état de Bodhisattva.

1. *Le Livre des Morts tibétain*, op. cit.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Le Yoga du Transfert de Conscience

Presque tous les initiés pratiquent ce yoga pendant un certain temps. A la mort, selon leur habileté, ils pourront se transférer eux-mêmes en des sphères de lumière étincelante, en une forme d'existence où leur corps est semblable à une apparition, ou du moins en une incarnation souhaitable. Car s'ils réussissent à maîtriser totalement ce yoga, ils parviendront à transférer la conscience par une ouverture qui peut s'ouvrir au sommet de la tête à l'endroit de la suture sagittale où se joignent les deux os pariétaux, ou bien, s'ils sont moins habiles, par diverses autres parties du corps parmi lesquelles la bouche, l'anus, et le pénis sont les moins souhaitables. La pratique s'accomplit quotidiennement jusqu'à ce que la réussite soit indiquée par le suintement d'un peu de lymphe ou de sang au sommet du crâne à l'endroit mentionné. Que cela se produise effectivement et qu'en résultat de ce yoga un petit trou s'ouvre spontanément à cet endroit, nombre de témoins dignes de foi en Chine et dans les régions frontalières indo-tibétaines l'ont attesté. De plus, lorsque l'ouverture récemment formée est tout d'abord touchée par un brin d'herbe *kusha*, l'adepte sent tout son corps transpercé de la tête aux pieds. Parfois, quand cette étrange sensation a cessé de se produire, une tige de kusha est plantée dans l'ouverture, assez profonde pour donner à cette tige un support qui la maintient droite. Elle n'y est pas laissée indéfiniment, ce sont les adeptes qui viennent de réussir qui la portent dans cette position en signe de leur succès. Ces résultats physiques extraordinaires, auxquels il faut ajouter une sensibilité assez douloureuse au sommet du crâne pendant plusieurs jours après l'ouverture, indiquent que ce yoga est dangereux et ne devrait être tenté que sous la direction d'un gourou qui en possède une parfaite expérience.

Ce yoga prend la forme d'une sādhanā où l'on visualise

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
au-dessus de la tête une certaine déité; la force psychique est tirée des chakras (centres psychiques) des parties inférieure, médiane, et supérieure du corps, rassemblée et poussée vers le haut à travers le canal psychique médian, jusqu'au sommet de la tête. Ce canal médian est contenu dans le creux de la colonne vertébrale (ou la longe parallèlement) et il est relié aux autres canaux à l'endroit des chakras qui sont situés respectivement à la base de la colonne, près des organes sexuels, de l'ombilic, du cœur, de la gorge et du front, et au sommet de la tête. La force psychique, qui est au départ la force sexuelle transmuée et semblable à un fluide couleur de lune, rencontre une force engendrée dans la tête et se mêle à elle; le résultat de cette union est la félicité qui, telle une ambroisie céleste, nourrit de la tête aux pieds toutes les parties du corps psychique. Elle se condense sous forme d'une boule duveteuse de la taille d'un petit pois, qu'on fait successivement monter et descendre rapidement un grand nombre de fois. Lorsque la technique est maîtrisée, on peut l'utiliser à diverses fins outre la préparation à la mort. La conscience peut être transférée n'importe où, à tout moment choisi par l'adepte.

Pratiques yogiques appartenant à la Voie Sans Forme

Fouler la Voie Sans Forme requiert la pratique de yogas de l'esprit dépourvus du support de la visualisation détaillée ou de la manipulation des centres et canaux psychiques. Parce qu'il n'est recherché aucun changement physique spécifique, les adeptes courent le danger de se tromper eux-mêmes en exagérant leur progrès. Un lama accompli peut cependant, par de subtiles questions, le sonder exactement en les formulant de manière à ce que nul ne puisse en deviner les réponses attendues à moins d'être lui-même accompli.

Les textes de deux importants yogas appartenant à cette

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
voie existent en anglais — le Mahāmudrā [1] et la Grande Libération [2]; leur pratique n'étant nullement limitée à une lignée particulière, ils fournissent de bons exemples de la méthode sans forme.

La pratique sans forme du Vajrayāna s'enracine, comme le Zen, dans la connaissance que tous les êtres possèdent la nature de Bouddha et, au sens profond, sont déjà des Bouddhas. Lorsqu'un homme ordinaire est considéré séparément des accroissements karmiques qu'il a formés de vie en vie par son asservissement au Samsāra, il n'y a pas de distinction entre sa « réalité » et la réalité des Bouddhas. Le Dharmakāya ou l'être-vacuité des Bouddhas n'est pas quelque chose qui se gagne; dès le départ, il a toujours été là. La Libération consiste à en devenir conscient par expérience directe. On peut comparer les Bouddhas à d'éblouissants joyaux étincelant dans la vacuité et les hommes ordinaires à des joyaux non moins admirables dont l'éclat est masqué par des enveloppes de feuilles engluées de boue — sauf qu'ils ne sont pas réellement séparés, mais sont des émanations de ce grand Joyau de Vajra qu'est la vacuité même. Ils peuvent sembler séparés jusque dans les derniers stades avant l'Illumination, puisqu'ils sont aperçus à travers les brumes attardées de l'illusion; mais pendant la méditation profonde, la sensation de séparation s'évanouit.

Fondé sur cette même doctrine, le Zen ne diffère qu'en deux points de l'aspect sans forme du Vajrayāna. Comme on peut s'y attendre, son décor extérieur lui donne un parfum sino-japonais et non tibétain; et il est moins clairement gradué de manière à correspondre aux personnes de capacités diverses. Tout le monde ne se rangera pas à l'opinion du Pr Evans-Wentz que le Mahāmudrā transcende tous les autres sentiers. En vérité, il ne pourrait en être ainsi; parmi les nombreux chemins qui conduisent vraiment à la complète Libé-

1. Evans-Wentz, *Le Yoga tibétain et les Doctrines secrètes*, livre II.
2. Evans-Wentz, *Le Livre tibétain de la Grande Libération*, livre II.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
ration, aucun ne pourrait être plus élevé qu'un autre, seulement plus long ou plus court, plus ou moins direct. Peut-être le Pr Evans-Wentz partageait-il la prédilection occidentale pour les méthodes de réalisation qui se passent de détails complexes — attitude sans attrait pour beaucoup d'Orientaux. Si, même au Tibet, le Mahāmudrā est l'un des yogas dont la pratique est la plus répandue, la raison n'en est sans doute pas une aversion pour les aides magiques, mais une conviction que la pratique du Mahāmudrā est relativement moins difficile et accompagnée de moins de dangers. D'un autre côté, même ses plus fervents défenseurs affirment que la Voie de la Forme est un plus sûr moyen de Libération dans cette vie même, parce que les techniques psychophysiques et de visualisation sont particulièrement efficaces pour constituer de vastes réserves de puissance psychique.

Le Yoga du Mahāmudrā

Mahā signifie « grand », *mudrā* signifie couramment « geste sacré », mais sa connotation tantrique embrasse l'idée d'une aide à la pratique. (Par exemple, dans le cas de lamas nyingmapas mariés à des adeptes, celles-ci sont parfois appelées Mudrās.) Mahāmudrā signifie l'*expérience* même de la non-dualité, c'est-à-dire du Dharmakāya que, dans ce contexte, Guenther rend fort heureusement par « l'être authentique ». Il renferme aussi la notion de la félicité ressentie lorsque sont rompus les liens du Samsāra; et surtout, il désigne la fusion réelle dans l'esprit de l'adepte du relatif et de l'absolu, terme le plus proche de l'*être* au sens bouddhique : la fusion du multiple et de l'indivisible, d'où résulte *la conscience non-entravée des choses telles qu'elles sont réellement*, qui constitue l'Insurpassable et Suprême Illumination.

Le texte commence par des instructions sur la posture et sur la réalisation du calme mental, qui est suivi de l'unité

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
de concentration de l'esprit atteinte avec ou sans l'aide d'un objet extérieur. Viennent ensuite les techniques complémentaires pour arrêter la pensée, laisser librement errer les pensées mais sans y réagir, et faire alterner la tension et la détente. Tout ceci mène à la très subtile technique d'abandonner et le connaisseur et la cognition : de substituer la pleine conscience sans objet à la « connaissance de quelque chose » et, à un niveau plus élevé, de faire l'expérience de l'unité du sujet connaissant, du connaître et de l'objet de la connaissance. Si des visions résultent de ces exercices, il ne faut ni s'y attacher ni les réprimer; au contraire, la pratique doit se continuer sans effort jusqu'à ce que l'esprit, de lui-même, empêche la pensée de s'élever. Par ces moyens, l'esprit en mouvement et en repos — l'observateur et l'observé — sont examinés et reconnus identiques.

Maintenant commence un stade de conscience plus élevé; l'adepte, sans autre activité que noter mentalement que des pensées s'élèvent en lui, en vient à percevoir leur vacuité. En méditant sur le yoga de l'esprit incréé; en observant que le passé est passé, le futur non encore venu et le présent insaisissable; en réfléchissant aussi au fait que l'esprit n'est ni matériel ni autre — étant vide d'unicité et de multiplicité — il se trouve face à la réalité. (Les disciples du Zen reconnaîtront le passage sur le passé, le présent et l'avenir, qui se trouve dans les écrits de toutes les écoles du Mahāyāna. Seul le présent est réel et ce présent lui aussi est insaisissable parce qu'il passe, alors même que nous tendons les mains pour le saisir. Le souvenir et la spéculation de l'esprit sont tous deux des pertes de temps qui font obstacle à l'activité libératrice immédiate. Le présent est le moment d'agir, mais lui-même est fluide. Réaliser que l'esprit ne demeure pas dans le passé, ni dans le présent ou l'avenir, rapproche l'adepte de la compréhension de sa vraie nature, qui transcende tout temps et tout lieu.

L'étape suivante consiste à amener les phénomènes et l'esprit en un état de parfaite unité en découvrant la nature

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

identique de l'expérience de rêve et de celle de veille et en voyant qu'objets et esprit, félicité et vacuité, Claire Lumière et vacuité, sagesse et vacuité, sont reliés l'un à l'autre comme la glace à l'eau ou comme les vagues à la mer. Les phénomènes sont maintenant reconnus comme la procréation de l'esprit. La non-cognition permet que tout soit transformé en le Dharmakāya par l'Esprit Immaculé, autrement appelé Mahāmudrā.

L'adepte se met face à face avec l'Esprit Immaculé en atteignant le calme mental parfait et en utilisant l'expérience passée qu'il a gagnée pendant des éons d'existence. (Par des moyens yogiques, les adeptes très avancés peuvent recouvrer la mémoire de ce qui s'est passé durant leurs vies antérieures — pas nécessairement sous forme du souvenir détaillé de chaque incident, mais en essence. C'est-à-dire que les leçons essentielles tirées d'innombrables incidents deviennent présentes à l'esprit. On cite en outre de nombreux cas où des incidents spécifiques de la vie immédiatement antérieure étaient remémorés en détail; et il est dit qu'au moment de son Illumination, le Bouddha Shākyamouni s'est rappelé ce qui s'était déroulé pendant nombre de ses incarnations, humaines et animales.)

L'adepte est maintenant capable de distinguer clairement les différents états yogiques et connaît les fruits de chacun. Les obstacles sont éliminés par la réflexion sur le fait qu'ils sont vides. Les quatre erreurs possibles dans la méditation — s'égarer dans le vide, refouler les pensées, avoir des pensées dogmatiques ou un goût excessif pour les exercices yogiques — trouvent leur remède dans l'emploi de la technique curative propre à chacun d'eux. L'adepte fait bien à présent la distinction entre la simple connaissance théorique [1]

1. La connaissance théorique fait s'égarer bien des prétendus yogis. Il existe en Chine et dans les pays occidentaux un certain nombre de personnes qui ont tellement lu sur ce sujet qu'elles peuvent tenir les auditeurs fascinés par leur éloquence; parmi ces gens s'en trouvent beaucoup qui, si tant est qu'ils pratiquent la méditation, n'y consacrent

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

et la véritable connaissance empirique de la nature réelle de l'esprit : en entendre parler et réfléchir à ses implications appartient au domaine de la théorie; être conscient que l'esprit est libre de dualité est l'expérience.

Le Yoga de la Grande Libération

Ce Yoga commence avec la connaissance transmise par le lama que l'esprit est la seule réalité — qu'il contient le Samsāra et le Nirvāna en une inséparable unité. L'adepte se voit conseiller de rejeter tous les attachements et croyances dualistes et spécialement la croyance en l'existence d'un ego, car ce sont ces éléments qui l'ont fait errer dans le Samsāra. Il doit reconnaître que l'esprit est le créateur et le contenant du cosmos, un avec la sagesse ultime qu'il recherche — immaculé, limpide, non-duel, intemporel, incomposé, l'unité de toutes choses et cependant ne les composant pas. (Une analogie bouddhiste très courante compare le fonctionnement de l'esprit à celui d'un miroir. Les images ne peuvent exister sans le miroir et cependant le miroir reste lui-même, sans composer les images ni être souillé par elles. Pourtant, s'il n'y avait pas d'images, l'existence du miroir ne pourrait se détecter... sauf par référence à son environnement, qui est exclu de l'analogie. L'esprit contient toutes choses, dont aucune ne pourrait exister sans lui, mais lui-même est imperceptible.)

L'adepte apprend ensuite à percevoir que son propre esprit et ceux de tous les autres êtres sont un seul esprit inséparable. (Ce concept présente des difficultés. Ce que je sais et pense ne correspond pas exactement à ce que vous savez

---

pas même une heure par jour. Passe encore, pourvu que leur maîtrise de la théorie ne les porte pas à supposer que leurs lectures les mèneront loin sur la voie de la Libération. Savoir conduire une voiture n'aide pas un homme qui reste dans un fauteuil à atteindre ne serait-ce que la pièce à côté.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

et pensez, il est donc naturel de supposer que nos esprits sont des entités séparées. Mais la psychologie a montré que nos esprits contiennent de vastes réserves de connaissances qu'on ne peut amener volontairement à la pensée consciente en l'absence de stimulants appropriés; et certains psychologues ont même été jusqu'à suggérer qu'au moins une partie de la région inconsciente de nos esprits est propriété commune. Ces deux réflexions, associées à la difficulté de se figurer l'existence séparée d'entités non gouvernées par les lois de l'espace, aideront peut-être à saisir le concept bouddhiste que toute la connaissance de l'univers est présente — bien que l'individu puisse ne pas en être conscient — dans notre esprit commun. Lorsque se sont dissous les accroissements karmiques responsables de l'illusion d'egos séparés, ce qui reste est l'esprit pur, indivisible [1].)

Plongeant maintenant profondément dans son esprit, l'adepte saisit que toutes les apparences sont ses propres concepts préconçus, et cette réalisation les fait s'évanouir comme des nuages. Il voit que le Dharma lui-même n'existe que dans son esprit; sinon, où donc pourrait-il être? Continuant son introspection, il prend conscience que l'esprit ne brille ni intérieurement ni extérieurement, car il est omniprésent. Il n'est sujet ni à la vie, ni à la mort, ni aux souillures, et il est possédé par tous les êtres; mais ceux-ci

1. Les expériences à la mescaline tendent à corroborer ce fait. Sous l'influence de ces drogues, maintes personnes se sont rendu compte qu'elles possédaient « toute la connaissance ». Ceci ne signifie évidemment pas qu'elles peuvent vous dire ce qui est arrivé jeudi après-midi à votre tante Jeanne; le concept est bien plus subtil et assez difficile à faire comprendre. Si l'on considère la connaissance comme une grande roue, ce que les yogis et les utilisateurs de mescaline veulent dire lorsqu'ils proclament qu'ils ont « possédé toute la connaissance » est que leur esprit a contenu le moyeu de cette roue — l'essence de toute la connaissance. Cette affirmation, toute prétentieuse ou délibérément mystificatrice qu'elle puisse sembler, n'est pas une pure vantardise. Elle exprime ce qu'ils ressentent comme une vérité profonde, mais une vérité qui est peut-être impossible à communiquer à ceux qui n'ont pas encore fait la même expérience.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ne le reconnaissent pas, et s'engagent donc ailleurs dans une recherche stérile de valeurs. (Ceci est un enseignement cardinal du Mahāyāna. Des corps illusoires naissent et meurent; des personnes illusoires se souillent de fautes; mais la réalité qu'est l'esprit demeure non affectée, tout comme la surface d'un miroir demeure non affectée parce qui arrive aux images qu'il reflète.)

Progressivement sa méditation embrasse tout, devient exempte de concentration mentale et d'imperfection. Reconnaissant que son esprit est la lumière sans défaillance de la sagesse unique, il abandonne le passé et l'avenir et demeure dans la parfaite sérénité de l'esprit.

A l'aide de l'expérience amassée par l'introspection pendant des éons de vies antérieures, il cesse de s'égarer. Il découvre qu'il n'y a rien à connaître et par conséquent ni connaisseur ni cognition, donc nulle part où s'égarer et ainsi nul égarement. Il a jusqu'à présent employé la méthode de la contemplation cognitive profonde; maintenant la cognition est enfin remplacée par la sagesse, qui est libre des distinctions de connaissance, connaisseur, et acte ou état de connaître. Avec la réalisation du but vient la conscience qu'il ne reste rien à chercher, ni besoin de chercher, ni être qui accomplit quoi que ce soit, ni rien à accomplir. La Sagesse Incréée se fait jour, rayonnant d'elle-même, sereine, immaculée et transcendant toute acceptation ou rejet. Ceci est la véritable négation de l'ego par laquelle le Trikāya est rendu manifeste dans l'esprit qui se connaît lui-même.

En même temps que cette pratique, l'adepte apprend à chercher le Bouddha dans son propre esprit, car le soi véritable ne peut être découvert par ceux qui cherchent hors de l'esprit. (Chercher le Bouddha dans l'esprit est une autre expression mahayaniste familière aux disciples du Zen. Le Bouddha — en tant que principe d'Illumination et impulsion qui y fait tendre — procède du vide et existera probablement en tant qu'émanation de l'esprit aussi longtemps qu'il restera des êtres non illuminés. C'est un principe qui n'existe nulle

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

part ailleurs que dans l'esprit. Par conséquent l'Illumination doit venir de l'intérieur et c'est folie de la chercher autre part.)

L'esprit est la conscience primordiale, et la libération vient lorsqu'on le laisse demeurer en son propre lieu. L'introspection aide l'adepte à découvrir que l'erreur dualiste ne s'élève, ne persiste et ne s'évanouit nulle part sinon dans son esprit. En vérité, l'esprit unique — omniscient, immaculé, vide comme le ciel — est l'Ainséité, d'où le besoin de cultiver un état de vacuité. (Puisque la réalité transcende les catégories d'existence et de non-existence, elle ne peut être exprimée par aucune épithète ni aucun concept quels qu'ils soient. Des expressions comme « l'Absolu », « la Réalité Ultime », etc., sont toutes inappropriées parce que chacune a un opposé ou une contrepartie et limite donc ce qu'elle décrit — d'où l'utilité du terme « Ainséité ». « L'Esprit est l'Ainséité » signifie que l'esprit est ce que, par commodité, on peut appeler réalité — l'unique réalité.)

Puisque l'illusion de croire à l'existence de multiples objets naît du concept de multiplicité, l'introspection associée à la maîtrise et à la compréhension du processus de la pensée constitue le seul chemin vers la Libération. Tous les concepts — les doctrines du Bouddha, les dieux, les démons, les perfections requises d'un Bodhisattva, l'entrée des êtres dans le Nirvāna, l'existence et la non-existence, le créé et l'incréé — utilisés par les Bouddhas et par nos lamas pour nous guider vers l'Illumination, tous sans exception sont des concepts mentaux qu'il faudra rejeter, rien de plus que des moyens habiles que nous devrons abandonner à mesure que l'Illumination se rapprochera. (Ce passage se trouve presque mot pour mot dans certains textes Zen. Puisqu'il n'existe rien d'autre que l'esprit pur, indifférencié, même le Dharma est finalement vide. Il a été développé par le Bouddha comme un réseau de moyens habiles pour affranchir les êtres perdus dans l'illusion. Vient un temps où même ces enseignements doivent être laissés de côté. S'y accrocher,

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

ce serait s'accrocher à la notion de pluralité, aux diverses paires d'objets, par exemple les Bouddhas et les êtres non encore illuminés, les vertus et les obstacles, un Samsāra auquel échapper et un Nirvāna à gagner. Tant que ne sont pas rejetés tous les concepts dualistes, la Libération reste un rêve.)

L'adepte apprend ensuite que l'esprit est connaissable, qu'il n'existe rien de concevable qui ne soit l'esprit, mais que son Ainséité est inconnaissable. (L'esprit, invisible et sans forme, est connu à travers les formes qui s'y reflètent. On ne peut séparer les deux ni les connaître séparément l'un de l'autre. Supposer que l'esprit pur peut être connu en essence implique une vue dualiste de la réalité et de l'illusion considérées alors comme des états ou des entités séparées.) On ne peut donc faire l'expérience de l'esprit qu'à travers la myriade de formes; il n'y a pas de réalité *sous-jacente*, rien de *séparé* du flux cosmique [1]. La réalisation de l'esprit unique et totalité est le seul moyen d'atteindre la Libération; d'où la nécessité d'une indomptable maîtrise de tous les processus mentaux de l'esprit pour empêcher l'erreur de se poursuivre. Si l'esprit n'est pas connu, l'action méritoire peut mener aux mondes célestes, et la conduite mauvaise aux mondes infernaux, mais rien ne peut libérer les hommes du Samsāra.

Aussi cherche en toi ta propre Sagesse.
Elle est l'Immensité Profonde!

1. C'est là vraiment le point crucial de la question. La doctrine hindoue que l'univers est une illusion postule une Réalité sous-jacente. Les bouddhistes n'acceptent jamais cette conception. L'univers est tenu pour illusoire, mais jamais dans le sens de non-existant. Il existe vraiment. Il est l'esprit. Il est illusoire uniquement dans ce sens que nous ne le voyons pas tel qu'il est réellement. Il s'ensuit qu'il n'existe pas d'état de perfection sous-jacent aux phénomènes illusoires. Les deux sont identiques, mais à cause de notre ignorance, nous ne les voyons pas ainsi. Nous devons saisir le concept difficile que, bien que ce que nous voyons de l'univers soit le résultat d'une perception très défectueuse, ceci constitue notre seul moyen de voir l'esprit. L'esprit dans l'abstrait, c'est-à-dire séparé des phénomènes, est insaisissable et imperceptible.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

A première vue, ces brefs résumés de deux textes exposant la Voie Sans Forme peuvent ne pas sembler à leur place dans un chapitre sur la pratique. Mais chacun de ces paragraphes — chaque phrase, presque — représente un fait dont il faut *faire l'expérience*. Tout homme doué d'une intelligence normale peut comprendre ce qui est enseigné ici, mais la compréhension non soutenue par l'expérience ne lui servira pratiquement à rien. Intelligence et bonne connaissance intellectuelle sont loin de suffire. Seul un grand yogi peut faire l'expérience directe de chaque facette de l'enseignement aussi vivement que nous sentons la chaleur du soleil sur notre peau ou l'amertume d'un thé fort sur notre palais. Lorsqu'un charbon brûlant tombe sur ma main, ceux qui regardent savent que c'est chaud; je n'ai pas besoin de le savoir, je fais l'expérience directe de la qualité brûlante de la chaleur. Tous les bouddhistes du Mahāyāna reconnaissent que l'esprit — incréé, impérissable — est l'unique réalité, et pourtant nous sommes pour la plupart aussi éloignés de la Libération que les papillons de nuit qui voltigent dans ma lampe. Tant que je ne percevrai pas la nature de l'esprit aussi clairement que je perçois maintenant la lumière de ma lampe sur ce papier, je n'ai pas le droit de supposer que j'approche de la Libération.

La Prajñāpāramitā

C'est le titre donné à une large section du canon tibétain correspondant à l'Abhidharma de certaines autres écoles du bouddhisme. Comme son nom l'implique, elle traite de la Perfection de Sagesse (prajñā). Elle n'est pas spécifiquement tantrique, mais comme l'ensemble du Vajrayāna s'enracine dans cet enseignement, tous les livres sur le bouddhisme tibétain lui doivent une place d'honneur. La grande école du Mādhyamika qui s'est jadis développée

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

autour des doctrines de la Prajñāpāramitā [1] fut le précurseur de toutes les branches du bouddhisme mahayaniste existant actuellement au Tibet et ailleurs. C'est de là que dériva le thème central de la vacuité du bouddhisme tantrique.

Ce qui a été dit sur les yogas de la Voie Sans Forme nous mène très près des textes de la Prajñāpāramitā, car ces yogas exposent l'essence de la Prajñāpāramitā sous une forme yogique, c'est-à-dire sous une forme correspondant à des méditations dont la difficulté augmente progressivement. La plupart des bouddhistes tibétains ont toujours considéré que l'Illumination peut se réaliser suivant deux voies (qui se chevauchent) : par les divers moyens yogiques de faire l'expérience directe de la vacuité de l'esprit, la voie tantrique; et par la méthode dite de la sagesse, qui consiste en l'étude approfondie des textes de la Prajñāpāramitā, permettant d'en réaliser toute la signification pendant la méditation extatique. Pour la majorité des Tibétains, la question ne se pose pas de savoir si la voie d'approche tantrique expérimentale est supérieure ou inférieure à la voie d'approche de la sagesse. Le choix de l'une ou l'autre dépendra de la personnalité de l'adepte — s'il a plus d'inclination pour le mysticisme ou pour l'érudition [2] — et du gourou qui l'accepte comme élève.

La méditation sur des enseignements qui ont d'abord été maîtrisés intellectuellement diffère évidemment beaucoup de l'approche tantrique où l'accent est mis sur la visualisation et la manipulation des processus psychologiques. Si elles se chevauchent, ceci est dû à deux circonstances : tout d'abord, l'introspection extatique qui suit l'étude est elle-même une

1. Le Pr Edward Conze a consacré de nombreuses années à traduire en anglais les textes volumineux de la Prajñāpāramitā, mais autant que je sache et fort malheureusement, cette traduction n'a pas encore été publiée.

2. Pas l'aride érudition de celui qui apprend mais ne connaît pas par expérience intérieure directe, car les disciples de l'école de la sagesse prennent leurs études comme base de leurs méditations.

 CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

sorte de yoga ; et deuxièmement, bien des disciples de l'école de la sagesse attachent un sens spécial à un mantra qui est dit contenir toute l'essence des centaines de volumes que comprend la section du canon sur la Prajñāpāramitā. La répétition de ce mantra conduit pour eux à un état de méditation profonde où peut être réalisé le sens véritable de l'enseignement. Certains ont même été plus loin et personnifié la Sagesse Transcendante en une déité [1] qui remplit une fonction similaire à celle d'Arya Tārā et des autres déités féminines sur lesquelles méditent les tantristes. Le pouvoir du mantra, et donc de la déité, réside dans sa capacité de conférer la vision pénétrante yogique, et dans le fait qu'il est la racine d'où jaillit une chaîne catégorique complète de vastes déductions logiques qui, prises toutes ensemble, embrassent la Doctrine du Vide.

Conclusion

Sublime réalisation, en vérité, que cette ascension de cimes grandioses par un peuple que son long isolement dans ses sévères forteresses de montagnes, renforcé par une attitude réservée envers les étrangers, a maintenu tellement à part du reste du monde qu'on aurait bien pu s'attendre à trouver des sauvages. Entourés de conditions éprouvantes et non adoucies par des commodités aussi élémentaires que des véhicules, des routes, des hôpitaux ou un service postal, ces gens extraordinaires ont plié leurs pouvoirs men-

1. Comme l'indique le Pr Conze, les auteurs des sūtras de la Prajñāpāramitā savaient bien que la recherche de la sagesse parfaite peut facilement ressembler à une affaire de cœur avec l'Absolu, à laquelle le caractère fugitif de la sagesse donnerait un intérêt inépuisable. Les adeptes reçoivent l'instruction de penser à la parfaite sagesse avec toute l'intensité et l'attention exclusive qui caractérisent les pensées d'un jeune homme envers une ravissante jeune fille. C'est une technique purement tantrique qui s'est souvent révélée efficace pour stimuler en les adeptes un zèle inlassable.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

taux et spirituels à la tâche de la conquête de soi. Leur maîtrise des processus psychologiques et la profondeur de leurs études sont telles que, munis d'une langue commune, les érudits tibétains seraient au moins à égalité dans des débats avec les philosophes et psychologues européens ayant reçu la plus haute formation. Les hommes de grand savoir des pays occidentaux, quelle que soit leur attitude envers le contenu de l'érudition tibétaine, ne peuvent manquer d'admirer l'étonnant exploit qu'ont réalisé les Tibétains en atteignant un niveau intellectuel si élevé, surtout lorsqu'on établit des comparaisons avec les cultures des autres royaumes montagnards et insulaires qui ont été isolés pendant des siècles du courant principal de progrès.

De toute l'histoire, nul autre peuple, en butte à de comparables difficultés géographiques et climatiques et coupé des sources de la civilisation mondiale, ne s'est avancé jusqu'à de telles hauteurs. La destruction systématique de leur culture séculaire opérée par les envahisseurs est doublement tragique, car cette culture était vraiment la dernière à survivre pratiquement sans modification depuis le monde ancien.

Si les Tibétains avaient été à l'origine un peuple hautement civilisé comme les Chinois ou les Égyptiens de l'Antiquité, on pourrait expliquer leur niveau actuel d'érudition et de développement intellectuel comme une survivance d'un passé glorieux. En fait, il n'en a pas été ainsi. Quand le bouddhisme atteignit le Tibet par l'Inde et par la Chine au milieu du VIIIe siècle de notre ère, les Tibétains étaient un peuple primitif sempiternellement engagé dans des rivalités de petits seigneurs. A l'Inde et à la Chine, ils empruntèrent relativement peu, à part le bouddhisme. Même leur adaptation d'une écriture indienne afin de la faire correspondre à leur propre langue fut dictée non par le désir d'une langue écrite *pour elle-même*, mais par le désir d'avoir un moyen de perpétuer le bouddhisme dans leur pays. Il semble donc que ce soit uniquement le bouddhisme qui les ait élevés à leur stature actuelle.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
Auraient-ils, si le bouddhisme n'était apparu dans leur pays à peu près à cette époque, répondu à quelque autre stimulus culturel et progressé aussi loin? On ne peut le savoir, mais il est certain que le Vajrayāna leur a convenu admirablement. On peut dans ce livre glaner une certaine idée de son ampleur. Parmi ceux qui le suivent, on trouve de simples illettrés satisfaits de se concentrer sur le mantra *Om Mani Padme Hum;* des érudits à même de discuter des subtilités métaphysiques les plus délicates; des mystiques capables de visualiser des univers entiers de déités rayonnantes et d'accomplir des rituels complexes où chaque geste et chaque son sont calculés de façon à produire une réponse psychique spécifique; des ermites à peine vêtus vivant d'un régime de soupe d'orties dans des grottes désolées, sans autre possession qu'une marmite et un tas de chiffons pour les protéger du froid arctique des nuits de l'hiver tibétain; des yogis doués de pouvoirs transcendant ce qui est généralement considéré comme les limites naturelles; et plusieurs autres catégories d'adeptes possédant chacune leurs formes de pratiques particulières.

On trouve en effet des adeptes parmi les moines, les nonnes, les ermites, les yogis, les lamas mariés, les disciples laïcs, les fonctionnaires du gouvernement, les chefs de famille et maîtresses de maison qui ont déjà fort à faire. A tous, le Vajrayāna offre des chemins appropriés et à leur portée. Nul n'est trop intelligent ou trop égaré dans l'erreur, trop sage ou trop stupide pour trouver dans tout ce système une méthode de progrès spirituel correspondant à ses capacités. Nul aspect de la vie n'est omis de la pratique, qui peut s'accomplir dans une salle de *pūjā* éclatante de lumière et de couleur ou sur le flanc dépouillé d'une colline, au lit ou même dans un autobus, jusqu'à ce que vienne le moment où la pratique est abandonnée et où l'adepte n'émerge de son état de félicité que pour répondre à un élan profond qui le porte à communiquer sa joie aux autres.

Dans l'optique tantrique, la plupart des gens sont pareils

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

au roi de la table bouddhique qui passait son temps à chercher par monts et par vaux le joyau-exauçant-les-vœux qui brillait sur un diadème ceignant son front. Il traversait tous les royaumes de l'Inde, et n'avait jamais pensé à le chercher sur lui-même. Les hommes poursuivent la richesse ou la connaissance, ou recherchent Dieu ou l'Illumination, sans oser imaginer que le vrai bonheur puisse se trouver dans leur propre esprit et nulle part ailleurs.

Les lamas enseignent que le seul bonheur pur et inaltérable est la félicité de Jñāna, engendrée intérieurement; que la connaissance discursive pâlit à côté de cette sagesse; et que l'Illumination est tout entière une fonction de l'esprit. Que les mystiques appellent l'objet de leur recherche Dieu, la Sagesse ou l'Illumination, ce qu'ils trouveront à la fin n'est rien d'autre que l'esprit immaculé, incréé, du cosmos lui-même qui est réfléchi en chacun de ses atomes constitutifs.

Et nous autres, Occidentaux, nous pouvons bien nous arrêter un instant pour nous demander si les Tibétains ont tellement lieu d'envier notre fantastique progrès dans la conquête du monde extérieur. Il paraît clair que chacun des pas qui nous fait avancer dans la poursuite du bonheur et du bien-être hors de notre esprit ajoute à notre détresse. Prenons deux exemples : dans les pays sous-développés qui comprennent les trois-quarts du monde, les récents succès dans l'éradication des causes principales de mort prématurée ont créé un problème de surpopulation qui menace de famine des millions d'êtres. Dans les pays modernes, la science — cette grande guérisseuse et source d'amélioration de la condition humaine — sert à forger des armes qui transforment des êtres humains vivants en colonnes de feu, sans parler de ces autres armes qui pourraient exterminer bientôt toute vie sur cette planète.

Peut-être les disciples du Vajrayāna ont-ils raison d'estimer que nous entassons illusion sur illusion, et renforçons indéfiniment ainsi les murs sinistres de la prison de notre

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
ego. C'est un point de vue qui a été partagé à travers les âges par certains membres isolés de toutes les religions. On pourrait alléguer que les personnes possédant le don mystique de trouver la joie en soi-même sont rares et que les autres doivent tirer le meilleur parti du monde tel qu'ils le trouvent, si les Tibétains ne fournissaient pas l'exemple d'une nation tout entière se pliant au développement de leurs ressources intérieures dans une mesure comparable à la maîtrise de l'homme occidental sur son environnement. Comme le monde serait agréable si tous les humains apprenaient à concentrer leurs énergies destructrices sur l'éradication de l'ego et s'ils prenaient la sagesse et la compassion pour seules lignes directrices de leur vie. Florissante soit la sagesse des lamas!

TASHI SHOK [1]!

1. Ainsi se terminent la plupart des textes religieux tibétains : « Puissent ces bénédictions se répandre! »

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Annexes

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Glossaire

(Certains des termes spécifiques employés uniquement dans des contextes où ils sont expliqués ne figurent pas ici. Sauf indication contraire, les mots définis sont sanscrits.)

Abhidharma, troisième division du canon bouddhique, qui traite de la métaphysique et de la philosophie.
Acārya, personne d'une profonde érudition en matière spirituelle.
Ahga, terme rituel signifiant « lumière ».
Amitābha (Amida, Amita), un des cinq Jinas ou principaux aspects de la Sagesse-de-Bouddha, qui est une manifestation de la « Lumière Infinie ».
Arya Tārā, voir Tārā. Ārya = noble.
Asoka, grand empereur indien qui vécut environ deux siècles après le Bouddha et fit beaucoup pour propager le bouddhisme.
Avalokitesvara, appelé en tibétain Chenrézi, le Bodhisattva qui incarne le principe de compassion infinie. Il devint au Tibet la déité principale du bouddhisme populaire.
Avici, nom donné au plus bas des enfers bouddhiques, dont aucun n'est permanent.
Avidyā, l'ignorance ou illusion primordiale, tenue pour responsable de la forme insatisfaisante de l'univers tel que le perçoivent les êtres.
Bardo (tibétain), l'état désincarné entre la mort et la renaissance.
Bija-mantra, syllabe correspondant à une force psychique particulière, le « germe » d'où jaillit une visualisation particulière.
Bodhi, Illumination, la totale perception de la sagesse transcendante.
Bodhicitta, l'esprit d'un Être Illuminé, ou l' « État d'Esprit Illuminé ».
Bodhisattva, un Être Illuminé qui diffère son Nirvāna afin d'aider les autres à y entrer avant lui.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Bouddha, (1) le fondateur historique du bouddhisme; (2) le principe d'Illumination ou l'élan qui fait y tendre; (3) tout être totalement Illuminé.

Ch'i, mot chinois équivalent au sanscrit *prāṇa;* désigne le souffle vital ou l'énergie psychique.

Chöten (tibétain), tour reliquaire sacrée; en sanscrit : *stupa*.

Dākiṇi, être symbolique de forme féminine qui apparaît dans certaines sortes de méditation et est source de connaissance secrète.

Devi, déesse.

Dhārani, mantra écrit, souvent visualisé sous forme d'une série de syllabes étincelantes tournant en cercle.

Dharma, (1) la doctrine du Bouddha; (2) la Loi Universelle; (3) au pluriel (avec « d » minuscule): les brèves impulsions d'énergie dont on considère l'univers formé.

Dharmakāya, le corps d'un Bouddha qui fait un avec la vacuité incréée.

Dhyāna, méditation profonde, terme dont dérive le mot japonais « Zen ».

Duhkha, littéralement « souffrance », mais ce terme embrasse toutes les sortes de sensation insatisfaisante depuis l'ennui jusqu'au chagrin et à l'angoisse.

Gelugpa (tibétain), branche du bouddhisme tibétain moins orientée vers la pratique tantrique.

Gompa (tibétain), monastère.

Gourou Rimpoché, le Précieux Maître, titre d'honneur donné au Lama Padma Sambhava qui introduisit le bouddhisme au Tibet (747 ap. J.-C.).

Hathayoga, pratique de yoga utilisant les centres et canaux psychiques, ainsi que des exercices physiques.

Heruka, les formes « terribles » des déités du mandala.

Jina, « Conquérant », titre donné aux cinq manifestations principales de la Sagesse-de-Bouddha, mais employé aussi collectivement pour tous les Bouddhas, Bodhisattvas, etc.

Jñāna, l'essence de la sagesse et de la vacuité, la non-matière dont est fait l'univers.

Kalpa, vaste période qui s'étend entre la création d'un univers et la destruction qui précède sa re-création.

Kagyüpa (tibétain), branche du bouddhisme tibétain tournée vers l'ascétisme.

Karma, la force engendrée par les pensées, les paroles et les actes, qui façonne en grande partie les circonstances de cette vie-ci et des futures.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
Kandroma (tibétain), voir Dākini.

Kesar, fleur jaune symbole de perfection.

Klesa, souillure karmique, tout obstacle à l'Illumination causé par le désir, la colère et l'illusion.

Lama (tibétain), moine ou laïc tibétain ou mongol extrêmement versé dans la doctrine bouddhique et/ou la pratique tantrique.

Mādhyamika, école de bouddhisme d'où est issu le Mahāyāna.

Mahāyāna, le Grand Véhicule; école de bouddhisme dominante dans tous les pays bouddhistes sauf la Birmanie, le Cambodge, Ceylan, le Laos et la Thaïlande.

Maṇḍala, plan de cercles et carrés complexe et très ornementé, employé comme support d'instruction et de méditation.

Mantra, (1) formule composée de syllabes dont les sons produisent des effets psychiques; (2) son sacré.

Milarépa (tibétain), poète, philosophe, ascète et maître de pouvoirs psychiques, la plus célèbre figure de l'histoire du bouddhisme tibétain.

Mudrā, geste qui produit des réponses psychiques.

Nirvāna, état de parfaite unité qui résulte de l'Illumination, si subtil qu'il défie toute description.

Nyingmapa (tibétain), branche du bouddhisme tibétain qui met l'accent sur la pratique tantrique et n'exige pas que ses lamas soient moines.

Prajñā, suprême sagesse libératrice.

Rimpoché (tibétain), signifie « précieux », titre tibétain donné aux grands lamas et aux Tülkus ou incarnations reconnues.

Śākyamuni, le Sage [ou Silencieux] des Shakyas, titre donné par les mahayanistes au Bouddha Gautama, fondateur du bouddhisme.

Samādhi, état de profonde concentration où l'existence est directement connue comme étant par nature vacuité.

Samaya, lien formé au moment d'une initiation, qui comprend de nombreux engagements de comportement et de discrétion.

Samsāra, l'univers tel qu'il est perçu par les sens, état par nature insatisfaisant.

Sangha, la communauté sacrée des Êtres Illuminés et des moines actuellement sur le chemin de l'Illumination.

Soufi, terme persan désignant une secte musulmane dont les croyances sont mystiques et donc en essence peu différentes de celles des bouddhistes mahayanistes.

Sumeru, montagne qui selon la conception des hindous et des bouddhistes forme le centre de l'univers, et sert de métaphore

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
pour désigner la montée vers l'Illumination; c'est également la demeure des dieux.

Sūtra, sermons censés avoir été prononcés par le Bouddha Shākyamouni devant des assemblées de moines et/ou de Bodhisattvas et êtres surnaturels.

Tantra, terme qui dénote l'action; désigne une série de livres et de méthodes concernant les pratiques yogiques spéciales pour rapidement réaliser l'Illumination.

Tārā, chacune des vingt et une déités ou figures symboliques féminines employées comme support de méditation, dont deux (Tārā Verte et Tārā Blanche) se rencontrent dans le bouddhisme populaire en tant que protectrices respectivement du Tibet et de la Mongolie.

Theravāda, le Véhicule des Aînés, aussi appelé Hinayāna ou Petit Véhicule, l'école de bouddhisme dominante en Asie du sud-est.

Trikāya, les Trois Corps d'un Bouddha : le Corps de Transformation [Nirmānakāya] utilisé pour enseigner aux êtres; le Corps de Félicité [Sambhogakāya], aspect sous lequel les Bouddhas apparaissent dans les rêves, les visions et les sphères divines; et le Corps de Dharma [Dharmakāya] où ils font un avec la vacuité.

Tülku (tibétain), personne reconnue comme l'incarnation actuelle d'un être spirituellement très élevé.

Vairocana, nom du Jina placé habituellement au centre, ou suprême manifestation de la Sagesse-de-Bouddha au cœur même du mandala.

Vajra, (en tibétain Dorjé), diamant, adamantin, nom ou adjectif se référant à tout ce qui est pur et indestructible.

Vajrasattva, (1) un des cinq Jinas ou aspects de la Sagesse-de-Bouddha; (2) l'état d'existence atteint par le succès dans la pratique yogique par un être proche de la Libération.

Vajrayāna, le Véhicule de Diamant, nom donné à l'école de bouddhisme tantrique.

Vijñānavāda, secte ancienne du Mahāyāna qui met l'accent sur la vacuité.

Vinaya, règles bouddhistes de discipline.

Yab-yum (tibétain), littéralement Père-Mère, représentation de l'union de la sagesse et de la compassion, ou de la sagesse et des moyens habiles.

Yama, juge des morts, déité appartenant au bouddhisme populaire.

Yidam (tibétain), déité symbolique d'apparence masculine ou féminine, nécessaire pour certaines méditations.

State Museum Lucknow 7245

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Yin-yang, concept chinois de l'entrelacement des deux aspects passif et actif de l'existence.

Yoga, pratique par laquelle est réalisée l'union de l'individu et de la Source divine.

Yogācāra, école de bouddhisme qui développa la pratique yogique.

Yum, voir Yab-yum.

Zen, traduction japonaise de *dhyāna* (méditation profonde), désigne maintenant une école de bouddhisme qui place la méditation au-dessus de toutes les autres pratiques pour réaliser l'Illumination; son équivalent chinois est Ch'an.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Bibliographie

BACOT J., *Milarépa, ses méfaits, ses épreuves, son illumination*, traduit du tibétain par J. Bacot, Paris, Fayard, 1971.

BLOFELD J., *Aux confins du Nirvana*, traduit de l'anglais par Pierre Lambert, Paris, Albin Michel, coll. « Spiritualités vivantes », 1963.

CONZE E., *Le Bouddhisme*, traduit de l'anglais par M. S. Renou, Paris, « Petite Bibliothèque Payot », 1971.

DALAI-LAMA S. S. le 14e, *Ma terre et mon peuple*, traduit de l'anglais par Yves Massip, Paris, Didier, 1963. *Introduction au bouddhisme tibétain*, traduit de l'anglais par J. Herbert, Paris, Dervy-livres, 1971. *La lumière du Dharma*, traduit du tibétain par Jhampa Rimpoché et Y. Laurence, Paris, Seghers, 1973.

DAVID-NEEL A., « Les enseignements secrets des bouddhistes tibétains ». « La vue pénétrante », Paris, Adyar, 1951. *Mystiques et Magiciens du Tibet*, Paris, Plon, 1968, rééd. *Initiations lamaiques*, Paris, Adyar, 1957. *La connaissance transcendante*, d'après le texte et les commentaires tibétains, Paris, Adyar, 1958.

DESJARDINS A., *Le Message des Tibétains*, Paris, La Palatine, 1966.

EVANS-WENTZ W. Y., *Le Livre tibétain de la Grande Libération*, traduit de l'anglais, Paris, Adyar, 1960. *Le Livre des morts tibétain*, traduit de l'anglais par M. La Fuente, Paris, Maisonneuve, 1933. *Le Yoga tibétain et les Doctrines secrètes*, traduit de l'anglais par M. La Fuente, Paris, Maisonneuve, 1948. *Milarépa ou Jetsun Kahbum*, traduit de l'anglais par R. Ryser, Paris, Maisonneuve, 1955.

GOVINDA A., *Les Fondements de la mystique tibétaine*, traduit par Ch. Andrieu et J. Herbert, Paris, Albin Michel, 1960. *Le Chemin des nuages blancs*, traduit par Josette Herbert et Antoinette Perelli, Paris, Albin Michel, 1969.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh
PALLIS M., *Cimes et Lamas*, traduit de l'anglais par G. Sellier-Leclerc, Paris, Albin Michel, 1955.

KALOU RIMPOCHE, *Enseignements bouddhiques*, traduit du tibétain par ses disciples et interprètes, Paris, Kagyü Dzong, 1975.

RAHULA W., *L'Enseignement du Bouddha*, Paris, Éd. du Seuil, 1961.

TRUNGPA C., *Né au Tibet*, traduit de l'anglais par M. et A. Berry, Paris, Buchet-Chastel, 1968. *Méditation et Action*, causeries au Centre tibétain Samyé Ling, traduit de l'anglais par Armel Guerne, Paris, Fayard, 1973. *Pratique de la voie tibétaine*, traduit de l'anglais par V. Bardet, Paris, Éd. du Seuil, 1976.

TUCCI G., *Théorie et Pratique du mandala*, traduit de l'italien par H. J. Maxwell, Paris, Fayard, 1974.

EN ANGLAIS

CONZE E., Buddhist Meditation, Allen & Unwin, Londres. *Buddhist Texts*, Oxford, Bruno Cassirer. *Buddhist Wisdom Books*, Londres, Allen & Unwin.

CHANG C. C., *Hundred Thousand Songs of Milarepa*, New York, University Books Inc. *Secret of Tibetan Yoga*, Londres, Humphrey.

DASGUPTA J. B., *An Introduction to Tantric Buddhism*, University of Calcutta. *Obscure Religious Cults*, Calcutta, F.K.L., Mukhopadhyaya.

GUENTHER H. V., *The Life and Teaching of Naropa*, et plusieurs autres titres, Oxford, Clarendon Press.

SNELLGROVE D., *Buddhist Himalaya*, Oxford, Bruno Cassirer. *Buddhist Texts*, Oxford, Bruno Cassirer. *The Hevajra Tantra*, London, Oxford University Press.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Index

Les références rapides aux termes expliqués ailleurs ont été omises; de même, la plupart de celles portant sur les notions de Bouddha, Bodhisattva, Dharma, Illumination, Libération, tantra, tantrique et Vajrayana, car ces concepts forment toute la trame de ce livre; mais des références y sont données pour certains contextes.

Absolu, voir Réalité Ultime.
Ainséité, 286.
Anatta, voir Non-soi.
Arahant, 68.
Attentive conscience, 48.
Autels, oratoires, voir *Lha-Khang.*
Avalokiteśvara, 70, 156, 230.
Avidya, 46, 57-60, 68, 129, 137, 141.

Bardo (tib.), voir Mort.
Bija, 100.
Bodhicitta, 94-95, 182-184, 218-219.
Bodhisattva, définition, 68-70;
– état de B., 74, 156-157;
– six vertus de B., 157;
– vœu de B., 70, 156, 198.
Bön (*bon,* tib.), 30, 35, 151.
Bonnes Oeuvres, 26, 141, 200.
Bouddhisme, histoire, développement, portée, 32, 43-50.
Buddha, définition, 66-70;
– "Bouddhas Vivants", 40.

Cercle de l'Existence, 137-141.
Chaîne de Causalité, Douze Anneaux de, 46, 137-140.
Chenrézi (tib.), voir *Avalokiteśvara.*
Christianisme, références au, 16-17, 23-24, 35, 59, 122, 207, 250.
Circumambulation, 227.
Claire Lumière, 274-276.
Coiffes Jaunes, voir Gelugpa.
Coiffes Rouges, voir Kagyüpa, Nyingmapa et Sakyapa.
Compassion, 26, 48-49, 87, 182-183.
Conduite morale, en général, 81-86;
– tantrique, voir *Tantra.*

Dakini, 130-132, 154.
Dalaï-Lama, 39-40, 77.
Déités, du mandala, voir *Mandala;*
– Terribles, explication, 124-127.
Dieu et concept de l'inexistence de "Dieu", 46, 51-54, 69, 200.
Dieux, 35, 78-79, 133, 221, 260.
Désir et aversion, 48.
Détachement, 236.
Dharani, 100-101.
Dharma, (la Doctrine), définition, 31;
– dharmas (éléments d'existence), 65.
Diamant, corps de, voir *Vajra.*
Duhkha, 55.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Ego, absence de, voir Non-soi.
Eléments d'existence, voir dharmas.
Esprit, voir Réalité Ultime.
Ethique, voir Conduite.

Foi, définition, 26.

Gardiens, 133, 221.
Gautama, le Bouddha G., voir *Sakyamuni*.
Gelugpa, (tib.), 32, 37-38, 202.
Geshé, (tib.), 36.
Guérison, 261.
Gourou (Lama), 39, 41-42, 79, 93, 150, 154, 157-165, 178-184.
Gourou Rimpoché, 37.
Gourou Yoga, 79, 202, 212, 254.

Heruka, 242.
Hinayana, voir *Theravada*.

Identité des Bouddhas et des êtres, 85, 102-103, 165-167.
Impermanence, 54.
Illumination, voir Libération.
Incarnations reconnues, voir Tülku.
Initiations, 150-151, 162, 167-170.

Jina, 118-123, 128-130.
Jnana, 244.

Kagyüpa, (tib.), 37, 92, 271.
Karma karmique, 46-47, 60, 62, 70, 87.

Lama (tib.), voir *Gourou*.
Lha-khang (tib.), autels, oratoires, 92, 103, 152, 213, 218.
Libération, définition, 53, 61, 76, 279, 283-288.
Lignées principales de Vajrayana, 36-39.

Madhyamika, 43, 288.
Mahamudra, 280-281.
Mahayana, 30, 43-44, 60, 64, 74.
Mandala et Déités du *Mandala*, 77-79, 95-97, 106, 108-110, 115-134, 204, 237.
Mantra, 84, 98-101, 193-195, 228-233, 248.
Marpa, 80, 160.
Méditation, 226, voir aussi Visualisation.
Mérite, 63.
Mescaline, 28, 84, 173, 256.
Métaphysique, 45.
Mongols, Mongolie, 32-33, 79, 216, 256.
Mort et *Bardo*, 223-226, 276.
Moulins à prière, 40, 232.
Mudra, 97, 190, 246.
Musique rituelle, 85, 153, 170, 217.
Mystique, mysticisme, 15-19, 22-23, 52, 71-74, 197.

Nalanda, 33, 36, 110, 151.
Naropa, 37.
Nirvana, 49-50, 57-62, 83.
Non-dualité, 28-29, 86, 221.
Non-soi, 46-47, 53-54.
Nyingmapa, (tib.), 32, 36-37, 138, 202-203, 211, 222, 270.

Offrandes, 97, 101, 189-193, 214-215.
Om Mani Padme Hum, 32, 34, 136, 216, 228-232, 292.
Occident, 23-24, 40-43, 293.

Padma Sambhava, voir *Gourou Rimpoché*.
Passions, vaincre et transmuer, 81-82, 87-88, 266-269.
Pèlerins, 266-268.
Pouvoir, transmission de, voir Initiations;
– supranormaux, 36, 260-265.
Prajnaparamita, 287-289.
Préliminaires, 162, 171-174.
Prosternations, 174-177.

Refuges, 149, 154-156, 178-182.
Réalité Ultime, l'Absolu, l'Esprit Un-et-Tout, etc., 15-16, 26, 52, 129, 231, 283-287.
Réincarnation, voir Renaissance.
Renaissance, 39, 46-47, 56-57.
Rites, rituels, 40-41, 88-89, 101-102, 151-152, 221, 251;

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

– et voir *Sadhana;*
– rites macabres, signification, 126, 226.
Rosaires, 193-194.

Sadhana, 95, 101, 234-257.
Sagesse, 26, 49, 63;
– ancienne, 22;
– école de la, voir *Prajnaparamita.*
Sakyamuni, le Bouddha S., 43, 45, 60, 67, 74-75.
Sakyapa, (tib.), 37.
Samaya, 184.
Samsara, 47, 57-61, 129.
Sentier Rapide, 74, 80-82, 199-200.
Skandha, les cinq, 65, 204.
Six états (mondes) d'existence, 58, 157.
Souffrance, voir *Duhkha.*
Symbolisme, explication du, 34-35, 106-111, 205-210.

Tantra, définition, 43.
– niveaux de, 75, 197, 221, 259-260;
– attitude tantrique, 41, 83-85, 199-200, 236-237;
– conduite et moralité tantriques, 26-28, 81-82, 86-92, 104-105, 141;
– méthode tantrique, 26-29;
– orthodoxie tantrique, 29-30.
Tantrisme hindou, 29.
Tao, taoïste, 16, 57, 73.
Tara, 98, 132, 207-212, 218, 254.
Theravada, 31, 43, 63.
Tibet, Tibétains, 22, 32-34, 37, 79, 232-233, 251-252, 256, 291-293.
Trikaya, 69, 124-125.
Triple Joyau, Trois Précieux Refuges, 79, 149, 154-155, 209.
Trois caractéristiques de notre existence, 47-48.
Trois "feux" du mal, 66, 137.
Tsongkhapa, (tib.), 37.
Tülku, (tib.), 39-40, 199.

Vajra, 134-135, 216;
– corps de Vajra, être de Vajra, corps adamantin, corps de diamant, etc., 82-83, 134-135, 151.
Vajrasattva, 184-188, 204, 218-220, 247-248.
Vayu, 261.
Vijnanavadins, 31.
Visualisation, 92-94, 103, 176, 252-253.
Vacuité et non-Vacuité, 64-66, 83, 94, 129.

Yab-yum, (tib.), 77, 89, 242, 245-247.
Yi-dam, (tib.), 130-132, 154, 197, 202-213.
Yogacharins, 31, 43.
Yoga, techniques yogiques mentales, 278-288 et voir Visualisation;
– physiques, 224-225, 260-262, 270-278.

Zen, 23-25, 28, 40-41, 57, 61, 173, 197, 256, 270, 279.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Illustrations

1 *Le Bouddha Vajrasattva (Vairochana)*. Figure centrale du mandala des cinq Jinas. Il représente la Pure Sagesse Absolue. Il est blanc et tient dans ses mains la Roue du Dharma, symbole de la prédication. (Dessin de Sherapalden Beru, Centre Tibétain de Samyé-Ling, Dumfriesshire.)

2 *Gourou Rimpoché sous sa forme royale*. « Le Précieux Maître », titre donné au lama Padma Sambhava qui introduisit le bouddhisme de l'Inde au Tibet en 747 après J.-C. Il est honoré comme fondateur du bouddhisme tibétain et gourou central de la lignée Nyingmapa. Les vajras dans sa main droite et sur sa coiffe symbolisent le pouvoir adamantin qui détruit l'illusion. La coupe formée d'une calotte cranienne contenant une fiole de nectar symbolise la sagesse immortelle; et le trident transperçant trois têtes humaines représente la domination sur le désir, la colère et l'illusion. (Xylographie tibétaine traditionnelle, coll. Sylvie Carteron.)

3 *Le Bouddha Amitābha*. Amitābha, « Lumière Infinie » de la Sagesse Discriminante, entouré des deux Bodhisattvas Avalokiteshvara (compassion) et Vajrapāni. De couleur rouge, vêtu de l'habit du Dharma (la robe monastique). Ses mains tiennent le bol d'aumônes du moine et forment le mudra de la méditation. (Coll. Sylvie Carteron.)

4 *Vajrapāni*. « Qui porte le Vajra. » Représenté tantôt comme ici sous son aspect de Yidam terrible, tantôt sous son aspect paisible de Bodhisattva. (Xylographie tibétaine, coll. Sylvie Carteron.)

5 *Le Cercle de l'Existence*. Le profond symbolisme de cette illustration de la Doctrine Sacrée est décrit pages 137 à 141. (Xylographie tibétaine traditionnelle, coll. Sylvie Carteron.)

6 *Nāropa*. Yogi indien de la lignée Kagyüpa, disciple de Tilopa et gourou de Marpa. Grand érudit de l'université bouddhique de Nālandā en Inde, il quitta tout pour chercher un gourou et réaliser le vrai sens des enseignements qu'il connaissait intellectuellement. Après douze années d'épreuves auprès de Tilopa, il atteint la réalisation. (Xylographie tibétaine, Tashi Djong, coll. Sylvie Carteron.)

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

7 *Mahā Ārya Tārā (Drölma Verte)*. Tārā, la « Libératrice », émanation de la puissance libératrice et protectrice des Bouddhas, dont la méditation apaise craintes et souffrances. (Dessin Sylvie Carteron.)

8 *Instruments rituels : la cloche et le vajra*. Symbolisent ensemble l'union de la sagesse et des moyens (p. 216).
Le vajra : son centre symbolise la vraie nature de toute chose, la vacuité, d'où s'élève le déploiement de la manifestation. Le lotus à huit pétales qui en émerge de chaque côté : d'un côté les huit sortes de consciences distinctives transmuées en les huit Bodhisattvas; de l'autre les huit objets de ces consciences transmués en les huit Bodhisattvas féminins. Les cinq branches d'un côté : les cinq agrégats impurs de l'individualité transmués en les cinq Jinas; de l'autre : les cinq éléments terre, eau, feu, air, éther, transmués en les cinq aspects féminins correspondant aux Jinas.
La cloche : symbolise la sagesse Prajñā. Le vajra qui la surmonte représente les cinq kleshas ou émotions perturbatrices de l'esprit transmuées par le Vajrayāna en les cinq suprêmes sagesses Jñāna. Le haut de la cloche correspond au Corps des Bouddhas, le bas à leur Parole, le vajra à leur Esprit. (Dessin Sylvie Carteron.)

9 *Chenrézi*. Émanation de la compassion des Bouddhas. Il a la forme représentative du Sambhogakaya (Corps de Félicité) des Bouddhas, parée des cinq soieries et huit joyaux. (Xylographie tibétaine, coll. Sylvie Carteron.)

10 *Diagramme de visualisation*. Ces diagrammes sont utilisés pour enseigner une sadhana à des débutants. Dans la sādhanā d'Arya Tārā, un *Bham* blanc apparaît et se charge en un lotus blanc, d'ou s'élève un *Ah* blanc. Celui-ci devient un disque de lune sur lequel apparaît un *dham* vert qui se change en un lotus bleu au cœur duquel brille un *dham* vert. (Dessiné à Kalimpong.)

11 *Bannière de prière « Lung Ta » : « Cheval de Vent »*. Destinée à répandre bonheur et prospérité représentés par le cheval qui porte un vajra symbole de la religion. Aux quatre coins, les quatre protecteurs qui écartent les influences négatives : l'oiseau *garuda*, symbole de profond accomplissement. Le dragon : énergie. Le tigre : vigilance. Le lion : conquête. (Xylographie tibétaine, coll. Sylvie Carteron.)

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Table

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Préface 9

I
Arrière-plan et théorie

1. *Le Vajrayāna* 15
Intuitions mystiques, 15. - La nécessité de la Quête sacrée, 19. - Le choix d'un chemin, 23. - La voie tantrique, 25. - Le Vajrayāna au Tibet, 32. - Le Vajrayāna pour l'Occident, 40.

2. *Le cadre mahayaniste* 43
Les racines du Vajrayāna, 43. - Le concept de l'inexistence de « Dieu », 51. - Le concept de l'inexistence du soi, 53. - Le concept de l'impermanence, 54. - Le concept de la « souffrance », 55. - Le concept de la renaissance, 56. - Samsāra et Nirvāna, 57. - Karma et causalité, 62. - Le mérite et son transfert, 63. - Les « éléments d'existence », 64. - Bouddhas et Bodhisattvas, 66. - Preuve expérimentale, 71.

3. *L'essence de la méthode tantrique* 74
Objet, 74. - Raisons de secret, 75. - Le gourou, 79. - Différents types d'adeptes, 80. - Le Sentier Rapide, 81. - Attitude, 83. - Conduite, 86. - Visualisation, 92. - L'interaction du corps, de la parole et de l'esprit, 97. - La signification des rites, 101. - Fruits de la Voie, 103. - Inconventionnelle moralité, 104.

4. *Symboles psychiques et matériels* 106
Une question de réalité, 106. - Le but des symboles et des déités, 111. - Un parallèle pré-tantrique, 112. - Le mandala, 115. - Les déités paisibles et terribles du mandala, 124. - Le Vajra ou Sceptre de Diamant, 134. - Le Cercle de l'Existence, 137. - Le chöten, 142.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

Pratique

1. *Aspiration* 149

Généralités, 149. - Les refuges, 154. - Le vœu de Bodhisattva, 156. - Trouver un gourou, 157. - Le gourou, 161. - L'adepte comme Bouddha, 165. - Initiation, 167.

2. *Les préliminaires* 171

But, 171. - Les grandes prosternations, 174. - Les refuges, 178. - L'engendrement de la Bodhicitta, 182. - La purification de Vajrasattva, 184. - L'offrande du mandala, 189. - Autres détails, 193.

3. *Pratique générale* 196

Introduction, 196. - Pratique quotidienne, 202. - L'importance du Yidam, 204. - L'oratoire, 213. - Méditations et rites réguliers, 218. - Rites spéciaux, 221. - Le rite de Chöd, 222. - Préparation à la mort, 223. - Méditation dans les cimetières, 226. - Pèlerinage, 226. - Usages particuliers des mantras, 228.

4. *Les sādhanās* 234

Le contenu général, 234. - La sādhanā de l'Essence du Sens Profond, 238. - Les fruits de la pratique, 249. - Le cœur essentiel, 252. - La sādhanā d'Arya Tārā, 253. - L'intérêt de la pratique de la sādhanā pour les adeptes occidentaux, 255.

5. *Pratique supérieure* 258

Les divisions de la pratique tantrique, 258. - Pouvoirs supranormaux, 260. - Transmutation des passions et des désirs, 266. - Pratiques yogiques appartenant à la Voie de la Forme, 270 - Le Yoga de la Chaleur Psychique, 272. - Le Yoga du Corps Illusoire, 273. - Le Yoga de l'État de Rêve, 274. - Le Yoga de la Claire Lumière, 274. - Le Yoga du Bardo, 276. - Le Yoga du Transfert de Conscience, 277. - Pratiques yogiques appartenant à la Voie Sans Forme, 278. - Le Yoga du Mahāmudrā, 280. - Le Yoga de la Grande Libération, 283. - La Prajñāpāramitā, 288. - Conclusion, 290.

Annexes 295

Glossaire, 297. - Bibliographie, 303. - Index, 305. - Illustrations, 309.

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

IMPRIMERIE TARDY QUERCY S.A. A BOURGES (11-81)
D. L. 2e TRIMESTRE 1976. - N° 4400-3 (10352)

Collection Points

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

SÉRIE SAGESSES

dirigée par Jean-Pie Lapierre

Sa1. Paroles des anciens. Apophtegmes des Pères du désert *par Jean-Claude Guy*
Sa2. Pratique de la voie tibétaine, *par Chögyam Trungpa*
Sa3. Célébration hassidique, *par Élie Wiesel*
Sa4. La Foi d'un incroyant, *par Francis Jeanson*
Sa5. Le Bouddhisme tantrique du Tibet, *par John Blofeld*
Sa6. Le Mémorial des saints, *par Farid-ud-Dîn' Attar*
Sa7. Comprendre l'Islam, *par Frithjof Schuon*
Sa8. Esprit zen, Esprit neuf, *par Shunryu Suzuki*
Sa9. La Bhagavad Gîtâ, *traduction et commentaires par Anne-Marie Esnoul et Olivier Lacombe*
Sa10. Qu'est-ce que le soufisme?, *par Martin Lings*
Sa11. La Philosophie éternelle, *par Aldous Huxley*
Sa12. Le Nuage d'inconnaissance *traduit de l'anglais par Armel Guerne*
Sa13. L'Enseignement du Bouddha, *par Walpola Rahula*
Sa14. Récits d'un pèlerin russe, *traduit par Jean Laloy*
Sa15. Le Nouveau Testament, *traduit par E. Osty et J. Trinquet*
Sa16. La Voie et sa vertu, *par Lao-tzeu*
Sa17. L'Imitation de Jésus-Christ, *traduit par Lamennais*
Sa18. Le Mythe de la liberté, *par Chögyam Trungpa*
Sa19. Le Pèlerin russe, trois récits inédits
Sa20. Petite Philocalie de la prière du cœur *traduit et présenté par Jean Gouillard*
Sa21. Le Zohar, *extraits choisis et présentés par Gershom G. Scholem*
Sa22. Les Pères apostoliques *traduction et introduction par France Quéré*
Sa23. Vie et Enseignement de Tierno Bokar *par Amadou Hampaté Bâ*
Sa24. Entretiens de Confucius
Sa25. Sept Upanishads, *par Jean Varenne*

Collection Points

1. Histoire du surréalisme, *par Maurice Nadeau*
2. Une théorie scientifique de la culture *par Bronislaw Malinowski*
3. Malraux, Camus, Sartre, Bernanos, *par Emmanuel Mounier*
4. L'Homme unidimensionnel, *par Herbert Marcuse* (épuisé)

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

5. Écrits I, *par Jacques Lacan*
6. Le Phénomène humain, *par Pierre Teilhard de Chardin*
7. Les Cols blancs, *par C. Wright Mills*
8. Stendhal, Flaubert, *par Jean-Pierre Richard*
9. La Nature dé-naturée, *par Jean Dorst*
10. Mythologies, *par Roland Barthes*
11. Le Nouveau Théâtre américain, *par Franck Jotterand* (épuisé)
12. Morphologie du conte, *par Vladimir Propp*
13. L'Action sociale, *par Guy Rocher*
14. L'Organisation sociale, *par Guy Rocher*
15. Le Changement social, *par Guy Rocher*
16. Les Étapes de la croissance économique, *par W. W. Rostow*
17. Essais de linguistique générale, *par Roman Jakobson* (épuisé)
18. La Philosophie critique de l'histoire, *par Raymond Aron*
19. Essais de sociologie, *par Marcel Mauss*
20. La Part maudite, *par Georges Bataille* (épuisé)
21. Écrits II, *par Jacques Lacan*
22. Éros et Civilisation, *par Herbert Marcuse* (épuisé)
23. Histoire du roman français depuis 1918 *par Claude-Edmonde Magny*
24. L'Écriture et l'Expérience des limites, *par Philippe Sollers*
25. La Charte d'Athènes, *par Le Corbusier*
26. Peau noire, Masques blancs, *par Frantz Fanon*
27. Anthropologie, *par Edward Sapir*
28. Le Phénomène bureaucratique, *par Michel Crozier*
29. Vers une civilisation du loisir?, *par Joffre Dumazedier*
30. Pour une bibliothèque scientifique, *par François Russo* (épuisé)
31. Lecture de Brecht, *par Bernard Dort*
32. Ville et Révolution, *par Anatole Kopp*
33. Mise en scène de Phèdre, *par Jean-Louis Barrault*
34. Les Stars, *par Edgar Morin*
35. Le Degré zéro de l'écriture, *suivi de* Nouveaux Essais critiques *par Roland Barthes*
36. Libérer l'avenir, *par Ivan Illich*
37. Structure et Fonction dans la société primitive *par A. R. Radcliffe-Brown*
38. Les Droits de l'écrivain, *par Alexandre Soljénitsyne*
39. Le Retour du tragique, *par Jean-Marie Domenach*
41. La Concurrence capitaliste *par Jean Cartell et Pierre-Yves Cossé* (épuisé)
42. Mise en scène d'Othello, *par Constantin Stanislavski*
43. Le Hasard et la Nécessité, *par Jacques Monod*
44. Le Structuralisme en linguistique, *par Oswald Ducrot*
45. Le Structuralisme : Poétique, *par Tzvetan Todorov*
46. Le Structuralisme en anthropologie, *par Dan Sperber*
47. Le Structuralisme en psychanalyse, *par Moustafa Safouan*
48. Le Structuralisme : Philosophie, *par François Wahl*
49. Le Cas Dominique, *par Françoise Dolto*
51. Trois Essais sur le comportement animal et humain *par Konrad Lorenz*
52. Le Droit à la ville, *suivi de* Espace et Politique, *par Henri Lefebvre*

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

53. Poèmes, *par Léopold Sédar Senghor*
54. Les Élégies de Duino, *suivi de* les Sonnets à Orphée
par Rainer Maria Rilke (édition bilingue)
55. Pour la sociologie, *par Alain Touraine*
56. Traité du caractère, *par Emmanuel Mounier*
57. L'Enfant, sa « maladie » et les autres, *par Maud Mannoni*
58. Langage et Connaissance, *par Adam Schaff*
59. Une saison au Congo, *par Aimé Césaire*
61. Psychanalyser, *par Serge Leclaire*
63. Mort de la famille, *par David Cooper*
64. A quoi sert la Bourse?, *par Jean-Claude Leconte* (épuisé)
65. La Convivialité, *par Ivan Illich*
66. L'Idéologie structuraliste, *par Henri Lefebvre*
67. La Vérité des prix, *par Hubert Lévy-Lambert* (épuisé)
68. Pour Gramsci, *par Maria-Antonietta Macciocchi*
69. Psychanalyse et Pédiatrie, *par Françoise Dolto*
70. S/Z, *par Roland Barthes*
71. Poésie et Profondeur, *par Jean-Pierre Richard*
72. Le Sauvage et l'Ordinateur, *par Jean-Marie Domenach*
73. Introduction à la littérature fantastique, *par Tzvetan Todorov*
74. Figures I, *par Gérard Genette*
75. Dix Grandes Notions de la sociologie, *par Jean Cazeneuve*
76. Mary Barnes, un voyage à travers la folie
par Mary Barnes et Joseph Berke
77. L'Homme et la Mort, *par Edgar Morin*
78. Poétique du récit, *par Roland Barthes, Wayne Booth*
Philippe Hamon et Wolfgang Kayser
79. Les Libérateurs de l'amour, *par Alexandrian*
80. Le Macroscope, *par Joël de Rosnay*
81. Délivrance, *par Maurice Clavel et Philippe Sollers*
82. Système de la peinture, *par Marcelin Pleynet*
83. Pour comprendre les média, *par M. McLuhan*
84. L'Invasion pharmaceutique
par Jean-Pierre Dupuy et Serge Karsenty
85. Huit Questions de poétique, *par Roman Jakobson*
86. Lectures du désir, *par Raymond Jean*
87. Le Traître, *par André Gorz*
88. Psychiatrie et Anti-Psychiatrie, *par David Cooper*
89. La Dimension cachée, *par Edward T. Hall*
90. Les Vivants et la Mort, *par Jean Ziegler*
91. L'Unité de l'homme, *par le Centre Royaumont*
1. Le primate et l'homme, *par E. Morin et M. Piattelli-Palmarini*
92. L'Unité de l'homme, *par le Centre Royaumont*
2. Le cerveau humain, *par E. Morin et M. Piattelli-Palmarini*
93. L'Unité de l'homme, *par le Centre Royaumont*
3. Pour une anthropologie fondamentale
par E. Morin et M. Piattelli-Palmarini
94. Pensées, *par Blaise Pascal*
95. L'Exil intérieur, *par Roland Jaccard*
96. Semeiotiké, recherches pour une sémanalyse
par Julia Kristeva

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

97. Sur Racine, *par Roland Barthes*
98. Structures syntaxiques, *par Noam Chomsky*
99. Le Psychiatre, son « fou » et la psychanalyse, *par Maud Mannoni*
100. L'Écriture et la Différence, *par Jacques Derrida*
101. Le Pouvoir africain, *par Jean Ziegler*
102. Une logique de la communication
par P. Watzlawick, J. Helmick Beavin, Don D. Jackson
103. Sémantique de la poésie, *T. Todorov, W. Empson J. Cohen, G. Hartman et F. Rigolot*
104. De la France, *par Maria-Antonietta Macciocchi*
105. Small is beautiful, *par E. F. Schumacher*
106. Figures II, *par Gérard Genette*
107. L'Œuvre ouverte, *par Umberto Eco*
108. L'Urbanisme, *par Françoise Choay*
109. Le Paradigme perdu, *par Edgar Morin*
110. Dictionnaire encyclopédique des sciences du langage
par Oswald Ducrot et Tzvetan Todorov
111. L'Évangile au risque de la psychanalyse
par Françoise Dolto
112. Un enfant dans l'asile, *par Jean Sandretto*
113. Recherche de Proust, *ouvrage collectif*
114. La Question homosexuelle, *par Marc Oraison*
115. De la psychose paranoïaque dans ses rapports avec la personnalité, *par Jacques Lacan*
116. Sade, Fourier, Loyola, *par Roland Barthes*
117. Une société sans école, *par Ivan Illich*
118. Mauvaises Pensées d'un travailleur social
par Jean Marie Geng
119. Albert Camus, *par Herbert R. Lottman*
120. Poétique de la prose, *par Tzvetan Todorov*
121. Théorie d'ensemble, *par Tel Quel*
122. Némésis médicale, *par Ivan Illich*
123. La Méthode
1. La Nature de la Nature, *par Edgar Morin*
124. Le Désir et la Perversion, *ouvrage collectif*
125. Le langage, cet inconnu, *par Julia Kristeva*
126. On tue un enfant, *par Serge Leclaire*
127. Essais critiques, *par Roland Barthes*
128. Le Je-ne-sais-quoi et le Presque-rien
1. La manière et l'occasion, *par Vladimir Jankélévitch*
129. L'Analyse structurale du récit, Communications 8, *ouvrage collectif*
130. Changements, Paradoxes et Psychothérapie
par P. Watzlawick, J. Weakland et R. Fisch
131. Onze Études sur la poésie moderne, *par Jean-Pierre Richard*
132. L'Enfant arriéré et sa Mère, *par Maud Mannoni*

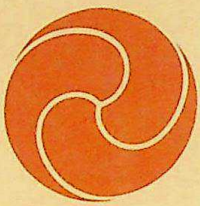
CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

11 *Bannière de prière : Lung Ta*

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

CC-0. Agamnigam Digital Presevation Foundation, Chandigarh

Points Sagesses



Inédit

Le bouddhisme tantrique du Tibet

Le Vajrayāna, ou Véhicule de Diamant, est l'école de bouddhisme mahayaniste qui domine au Tibet et en Mongolie. Forme de mysticisme éminemment pratique, elle offre des techniques précises pour réaliser cette sagesse où l'homme voit son illusoire ego nié et entre dans la félicité de sa propre divinité (...).

Parmi les réfugiés tibétains qui se sont déversés en Inde, au Sikkim et au Népal se trouvent des lamas de très haute réalisation spirituelle venant des grands sièges d'études monastiques, et des yogis accomplis chassés de leurs retraites de montagne. Une poignée d'entre eux ont fait leur chemin jusqu'en Europe et en Amérique pour travailler dans des universités ou pour fonder des gompas en des lieux isolés qui deviendront des centres de méditation (...).

Je crois que le Vajrayāna suscite un intérêt croissant et qu'il est certainement grand temps de dissiper les grotesques malentendus sur le bouddhisme tantrique auxquels a donné lieu la tradition de secret.

John Blofeld

27 r. Jacob, Paris 6/ISBN 2.02.004400-5/Imprimé en France 4.76-3 *Vol.* ■■■